

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Monika Švedová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Výchova ke zdraví v programu nižšího sekundárního vzdělávání ve střetu
pohledů pedagoga, žáka a rodiče

Health education in the secondary school curriculum from the perspective
of the teacher, the student and the parent

Monika Švedová

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Výchova ke zdraví v programu nižšího sekundárního vzdělávání ve střetu pohledů pedagoga, žáka a rodiče“, vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 29.03.2016

.....

podpis

Děkuji PaedDr. Evě Marádové, CSc., za trpělivost a tvůrčí atmosféru, kterou dokázala při odborném vedení mé diplomové práce vytvořit.

ABSTRAKT

Diplomová práce sleduje teoretická východiska, možnosti a praktické využití oboru Výchova ke zdraví s ohledem na stále větší význam vzdělávací oblasti Člověk a zdraví ve školních vzdělávacích programech. Teoretická část se zaměřuje na historii a vývoj vzdělávání v oblasti podpory zdraví od 16. století až k reformovanému školství po roce 1989 v České republice, na možnosti plnění a pochopení cílů kurikula oboru Výchova ke zdraví ve stávajícím prostředí základních škol. Praktická část s důrazem na kvalitativní výzkum mapuje pojetí Výchovy ke zdraví v prostředí konkrétní základní školy, se zaměřením na střet pohledů pedagoga, žáka a rodiče. Na základě zhodnocení teoretických východisek kurikula na jedné straně a výsledků analytické studie provedené ve sledované škole na straně druhé, navrhuje autorka sledované škole konkrétní možnosti úprav implementace vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do školního vzdělávacího programu.

KLÍČOVÁ SLOVA

Zdraví, sekundární školství, zdravotní gramotnost, význam, pedagog, žák, rodič

ABSTRACT

The thesis follows the theoretical foundation, options and practical application of Education for Health with regards to the growing significance in Person and Health in school educational programmes. The theoretical part focuses on the history and development in the field of the Education for Health since the 16th century up until the reformation of the Czech educational system after 1989. This part also concentrates on the options of fulfilling and understanding the curriculum goals in the current environment in primary schools. The practical part maps the approach of the Education for Health in a specific primary school environment, which focuses on different opinions of the educator, pupils and parents, with emphasis on the qualitative research. Based on the evaluation of the theoretical basis of the curriculum on the one hand and the practical realization of this domain in the selected school on the other hand, the author suggests possible adjustments in the realization of Education for Health in the specific school.

KEYWORDS

Health, secondary school, health literacy, value, educator, student, parent

Obsah

1	ÚVOD.....	8
	TEORETICKÁ ČÁST.....	10
2	Exkurz do historie výchovy ke zdraví	10
2.1	Výchova ke zdraví v pedagogice pozdního středověku a osvícenství.....	10
2.2	Výchova ke zdraví v reformní pedagogice	12
2.3	Výchova ke zdraví v ČR po roce 1918	13
2.4	Výchova ke zdraví v ČR po roce 1945	16
2.5	Výchova ke zdraví v ČR po roce 1989	19
3	Koncepce, obsah a realizace Výchovy ke zdraví v současném školním vzdělávacím programu.....	23
3.1	Základní koncepce vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví v souvislosti s jeho implementací do školních vzdělávacích programů	23
3.2	Cílové zaměření vzdělávací oblasti Člověk a zdraví	25
3.3	Obsah vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví v návaznosti na edukační podporu pro pedagogy	30
3.4	Univerzitní studium učitelství Výchovy ke zdraví	36
3.5	Osobnost pedagoga ve Výchově ke zdraví	37
3.5.1	Osobnostně postojoyé kvality pedagoga	38
3.5.2	Kompetenční výbava pedagoga.....	39
	PRAKTICKÁ ČÁST	41
4	Analýza vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v konkrétní škole.....	41
4.1	Formulace problému	41
4.2	Cíl šetření	41
4.3	Metodologická část šetření	41
4.3.1	Výzkumné pole sběru dat	41

4.3.2	Implementace oboru Výchova ke zdraví do ŠVP ve sledované škole	42
4.3.3	Výběr a charakteristika sledované skupiny	44
4.3.4	Metody sběru dat	44
4.4	Popisná část šetření	45
4.4.1	Shrnutí úvodního interview s pedagožkou vyučující výchovu ke zdraví	46
4.4.2	Shrnutí sondy A - povědomí žákyň o obsahových tématech výchovy ke zdraví	47
4.4.3	Shrnutí sondy B – vnímání významu VKZ žákyněmi v porovnání s ostatními předměty	50
4.4.4	Shrnutí sondy C – tematika ochrany a podpory zdraví a zdravého životního stylu v předmětech vyučovaných ve sledované škole	52
4.4.5	Shrnutí rodičovského pohledu na oblast výchovy ke zdraví ve sledované škole	55
4.4.6	Shrnutí závěrečného neformálního rozhovoru se žákyněmi	58
4.4.7	Shrnutí závěrečného individuálního interview s pedagožkou vyučující výchovu ke zdraví	61
4.4.8	Shrnutí neformálního rozhovoru se zástupkyní ředitelky sledované školy ...	62
4.5	Diskuse	64
4.5.1	Konkrétní doporučení pro podporu oblasti Výchovy ke zdraví ve sledované škole	66
4.5.2	Návrh implementace relaxační tělesné výchovy do ŠVP	67
5	ZÁVĚR	72
6	SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	73
7	SEZNAM GRAFŮ A TABULEK	75

1 ÚVOD

Zdraví se stalo v Rámcovém vzdělávacím programu České republiky jedním z hlavních cílů základního vzdělávání. Chápeme-li zdraví v souladu s definicí WHO jako stav vyvážené fyzické, psychické a sociální pohody, stává se naplnění tohoto cíle nelehkou výzvou nejen pro pedagogy, ale pro celou školu, žáky a jejich rodiče. Jedním z prvních problematických míst může být velmi malé množství aprobovaných pedagogů. Přestože zde existuje určitá návaznost na obor Rodinná výchova, obor Výchova ke zdraví, jehož pojetí odpovídá skutečné hloubce i šířce požadavků nového kurikula, byl na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy otevřen teprve v roce 2010. I s ohledem na tento fakt je v programech základních škol ukotvení Výchovy ke zdraví mnohdy nejisté. Někteří ředitelé základních škol se rozhodli pro implementaci vzdělávacích obsahů Výchovy ke zdraví do jiných předmětů (např. tělesná výchova, přírodopis), ale ani ve školách, kde Výchova ke zdraví dostala prostor jako samostatný předmět, nedochází k využití všech jejích možností (komplexní propojení teorie a praktického přístupu ke zdraví v rámci celé školy, zaměření na klíčové kompetence, mezioborové souvislosti). Zajímavé výsledky v oblasti praktické implementace Výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů přináší výzkum Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze i Česká školní inspekce (2014).¹

Komplexní pojetí pohledu na zdraví se bude prolínat nejen do konkrétní výuky, ale i do různých menších a větších školních projektů, do aktivit žáků realizovaných mimo výuku (školní družina), do mezilidských vztahů, jednoduše do každodenního života školy. Výchova ke zdraví je poměrně mladým oborem a střet teoretického záměru s obtížnou měřitelností výsledků, se stereotypy názorů praktikujících pedagogů, s úhlem pohledu žáka a rodiče vybízí k hlubšímu zkoumání uvedené problematiky, hledání individuální cesty k její aplikaci do školního vzdělávacího programu s ohledem na specifika dané školy, i k hledání způsobů, jak přiblížit její význam širší veřejnosti.

¹ FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 146, tabulka 34

Teoretická část diplomové práce sleduje vývoj vzdělávání v oblasti podpory zdraví od doby pozdního středověku až k pojetí kurikula vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví v současném Rámcovém vzdělávacím programu.

Praktická část se zaměřuje na kvalitativní analýzu Výchovy ke zdraví v prostředí jedné vybrané základní školy. Výzkum přináší výsledky etnografických metod (tematická analýza, skupinové diskuse, neformální rozhovory, zúčastněné pozorování) zaměřených na podrobnější zkoumání pohledu žáků, pedagogů a rodičů na uvedenou problematiku.

Cílem této diplomové práce je návrh možností úpravy vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví v uvedené základní škole směrem k využití jejích komplexních možností a k celkovému pochopení důležitosti vzdělávací oblasti nejen na straně žáků a pedagogů, ale i na straně rodičů.

V souvislosti s cílem diplomové práce si autorka pokládá následující otázky:

„Jakým způsobem je ve zkoumané škole implementován obor Výchova ke zdraví do ŠVP?“

„Které tematické okruhy spadající do Výchovy ke zdraví žáci a jejich rodiče ve zkoumané škole znají (a učí se) a které neznají?“

„Jaký význam ve srovnání s ostatními vyučovanými předměty (pětibodová škála od velmi významná k nevýznamná) přisuzují Výchově ke zdraví žáci, jejich rodiče a pedagogové v konkrétní škole, kde výzkum provádím?“

„Vidí žáci ve sledované škole souvislost mezi obsahovou náplní vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (v rámci jednotlivých předmětů) a přínosem pro jejich budoucí rodinný a pracovní život?“

„Mohu vedení sledované školy doporučit konkrétní kroky pro systematictější podporu oblasti Člověk a zdraví?“.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Exkurz do historie výchovy ke zdraví

2.1 Výchova ke zdraví v pedagogice pozdního středověku a osvícenství

Pohled na lidské zdraví se z historického pohledu výrazně proměňuje – od starověké léčitelské magie, k Hippokratovu racionálnímu lékařství, přes rozvoj bylinkářství ve středověku, kterému příslušela pevná víra, že ve zdraví i nemoci „Bůh ví, co dělá a proč to dělá“, osvícenský rozmach vědeckého přístupu k lidskému zdraví, až k současnému holistickému pojetí lidského zdraví.

Pohled na důležitost lidského zdraví při výchově a vedení dětí nacházíme už u Jana Amose Komenského jeho zdůrazněním harmonie těla i ducha: „*A tak aj hle! člověk nic není, nežli harmonie sám v sobě!*“.² U tohoto myslitele nacházíme souvislost tělesného a duševního zdraví, tělo považuje za schránku, která chrání duši a zároveň za nástroj duše, která by bez těla nebyla ničím. Komenský ve svých spisech přikládá ochraně a podpoře zdraví velkou váhu – starost a péči o zdraví dává do souvislosti s péčí o zdravý strom: „*Strom, máli v živosti, čerstvosti své zachován býti na dlouhé časy, musí 1. vláhu míti stále; 2. provívání často; 3. odpočinutí často.*“³ Vláhou míní Komenský stravu, která má být přiměřená (neboť strom může nejen uschnout, ale jeho kořeny při přílišné vláze hnijí), provívání zastupuje dostatečný a aktivní pohyb dětí v přírodě na čerstvém vzduchu. Odpočinutí by mělo být v souladu s denní i roční dobou (zvýšená aktivita přes den, v jarních a letních měsících, v noci spánek a v zimě více odpočinku). Výchova ke zdraví dětí tedy z pohledu Komenského přímo souvisí s dodržováním přirozených biorytmů a v souladu s přírodními zákonitostmi. V didaktických spisech Komenského nalézáme i nadčasový návod pro rozvržení režimu dne: „*Den má čtyřiaadvacet hodin; ty pro potřebu života a zdraví na tré rozděle, budeš míti osm hodin k spaní, osm k jídlu, procházkám, rozprávkám, hrám a rekreacím jakýmkoli; osm zůstane ku práci, kterou bez nesnadnosti a tesknosti konati můžeš, každou hodinu platného něco spravě.*“⁴ .

² KOMENSKÝ, J. A. *Didaktické spisy*. Praha: SPN, 1951, s. 42

³ KOMENSKÝ, J. A. *Didaktické spisy*. Praha: SPN, 1951, s. 83

⁴ KOMENSKÝ, J. A. *Didaktické spisy*. Praha: SPN, 1951, s. 83

Důraz na výchovu ke zdraví můžeme v dalších letech spatřit u Johna Locka, lékaře a pedagoga, jež výrazně ovlivnil dobu osvícenství v Anglii. Přestože byl Lock zastáncem nových vyučovacích metod Komenského, ve svém vlastním pedagogickém smýšlení jeho pozdně středověký pohled posouvá ještě dál - k otázce vrozených či získaných idejí. Ve svém eseji „O výchově“ rozpracoval koncepci člověka, který na svět přichází jako „tabula rasa“ – Lock je tedy vpravdě pedagogickým optimistou, který přikládá výchově zásadní význam. Celá první část eseje je věnována tělesné výchově – Lock si jako lékař už na sklonku sedmnáctého století uvědomoval důležitost zdravé výživy, spánku, pohybu na čerstvém vzduchu, otužování a postupného zvyšování tělesné kondice i pro posílení zdravé lidské psychiky: *„Jak nutné je zdraví pro naše počínání a štěstí, a jak potřebná je silná tělesná konstituce schopná snášet nesnáze a únavu pro toho, kdo chce ve světě něco dokázat, je příliš zřejmé, než aby to potřebovalo nějakých důkazů“*⁵. Lock ve svém spise doporučuje otužování dětí rozumným, nepříliš teplým oblékáním, co nejvíce pohybu na volném vzduchu, prostou a jednoduchou stravu s omezováním masa v raném věku, postupným zvyšováním fyzické kondice a dostatečným spánkem na tvrdším lůžku: *„Kdo dovede zdravě spát, užívá tohoto prostředku a nezáleží na tom, je-li to na měkkém lůžku, nebo na tvrdých prknech, neboť spánek je to, čeho je třeba“*⁶. Mnohé Lockovy výchovné zásady zůstávají aktuální v doporučeních např. nutričních terapeutů dodnes.

Stěžejní význam výchovy zastával i další zástupce osvícenské doby, francouzský pedagog Jean Jacques Rousseau. Na rozdíl od Locka ovšem Rousseau prosazuje výchovu „negativní“ - volnou, svobodnou, v souladu s přírodou. Lásku k venkovskému životu a k přírodě u Rousseaua podnítil pastor Lambercier, u kterého strávil uvedený filosof dva šťastné roky svého dětství: *„V Bossey mě práce naučila milovat hry, poněvadž jsem si při nich od práce odpočinul. Venkov byl pro mě tak nový, že jsem se z něho nemohl těšit dosyta. Vzbudil ve mně zálibu tak vroucí, že nemohla nikdy vyhasnout.“*⁷ I Rousseau se svým myšlením přibližuje k významu posilování lidského zdraví, ovšem nikoli tak cílevědomě jako John Lock. Jeho přínos v oblasti výchovy ke zdraví tedy spočívá spíše v podpoře (která není prvoplánová) maximálního pobytu dětí v přírodě a posilování jejich fyzické kondice:

⁵ LOCK, J. *O výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 79

⁶ LOCK, J. *O výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 92

⁷ ROUSSEAU, J. J. *Vyznání*. Praha: Odeon, 1978, s. 25

„Ostatně, ať se chlapec naučí všem druhům tělesného pohybu, ať se naučí zaujmout v každé situaci pohodlný a pevný postoj; ať umí skákat na dálku i do výšky, šplhat po stromech, přelézt zed', ať dovede vždy udržet rovnováhu; ať se všechny jeho pohyby a gesta řídí podle zákonů rovnováhy dávno předtím, než mu je nauka o statice vysvětlí“.⁸

2.2 Výchova ke zdraví v reformní pedagogice

V průběhu devatenáctého století se do oblasti výchovy ke zdraví výrazněji žádný pedagog nezapsal, mezníkem se stalo až jeho poslední desetiletí, kdy reformní pedagog Cecil Reddie zakládá první venkovský výchovný ústav v Abbotsholme v Anglii. Reddie přichází s konceptem výchovy nového člověka mimo společnost (čímž bude zaručena jeho ochrana a plná působnost výchovy). Ve filosofii venkovských výchovných ústavů již můžeme spatřovat náznak současného holistického pojetí zdraví: *„Koncept sázel na celostní výchovu člověka, která probíhala daleko od civilizace, na venkově, v přírodě, v internátě“.*⁹ Venkovské výchovné ústavy byly typické svým „činným“ charakterem – práce nenapomáhala jen rozvoji dovedností chovanců, ale byla i prostředkem k prevenci a ochraně zdraví. *„Práce na zahradě, s domácími hospodářskými zvířaty, práce v dílnách se dřevem, kovem, ale i vaření či šití se měly stát součástí každodenního života ve škole.“*¹⁰ Škola Abbotsholme založená v Anglii roku 1889, existuje v anglickém Rocesteru dodnes a ve filosofii jejích cílů nalézáme myšlenky blízké tematickým oblastem současné Výchovy ke zdraví: *„...knowledge to help everyone achieve and succeed to their individual academic ability, an understanding of the environment, challenges to build strength and test courage, as well as be a stimulating and enjoyable experience, and a cultural enrichment to widen perspective and a responsibility to others in our global world.“*¹¹

Filosofii školy v Abbotsholme převzaly po roce 1899 i ústavy ve Švýcarsku, Francii a Německu. O výraznější rozvoj venkovských výchovných ústavů v Německu se po jednoroční stáži v Abbotsholme zasloužil přítel Reddieho, Hermann Lietz.

⁸ HOLICKÁ, M., HOLICKÝ, J. J. J. *Rousseau a jeho pedagogický odkaz*. SPN, 1967, s. 80

⁹ KASPER, T., KASPEROVÁ, D. *Dějiny pedagogiky*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008, s. 153

¹⁰ KASPER, T., KASPEROVÁ, D. *Dějiny pedagogiky*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008, s. 154

¹¹ Výňatek z propagačního materiálu *Abbotsholme school*: Rocester, 2014. Volný překlad autorky: pomoci poznat každému studentovi jeho individuální studijní schopnosti, porozumět životnímu prostředí, být silný a odvážný, podněcovat kulturní kultivovanost a zároveň respekt a odpovědnost k druhým v našem globálním světě.

V pedagogických principech Lietzových ústavů už souvislost s myšlenkami současné výchovy ke zdraví cítíme zřetelně v důrazu na sdílení společného školního života, společných her a prací pedagogů a žáků, které byly postaveny na principu zdravého životního stylu. Pedagogové, nazývaní ve venkovských ústavech „učitelé-vychovatelé“ byli jednoznačnými mravními vzory. Cílem žáků (v uvedené době chovanců ústavů) bylo přiblížit se svým chováním těmto pedagogickým vzorům. Výchova ke zdraví byla zakotvená ve stanovách ústavů následovně: „.....*Dodržována byla přísná hygiena a zdravý životní styl. Upřednostňována byla jednoduchá strava, bohatá konzumace zeleniny, ovoce, mléka, vajec a ryb, naopak bylo zakázáno požívání alkoholu a silně kořeněných jídel. Ke zdraví vedlo střídání intelektuální a tělesné práce, zdravý odpočinek pomocí umělecké činnosti a hry, ale i postupné a účelné otužování. Praktikována byla každodenní tělesná cvičení.*“¹²

Pedagogické principy Hermanna Lietze spojovaly rozvoj tělesného, ale i duševního zdraví a v podpoře přátelství i zdravých vztahů v kolektivu můžeme nalézt sociální kontext. Stejně jako škola Abbotshome v Anglii, i Lietzovy výchovné ústavy zachovaly svou tradici a filosofii v Německu dodnes.¹³

2.3 Výchova ke zdraví v ČR po roce 1918

Na německou tradici a v návaznosti na sílící pozitivismus i na anglickou a americkou pedagogiku navazovaly reformní pokusy i v nově vznikající samostatné Československé republice, kde po skončení první světové války v roce 1918 stále platil Hasnerův školský zákon z roku 1869. Cesta k dalším reformám nebyla jednoduchá, po vydání tzv. „Malého školského zákona“ v roce 1922 sice k určitým úpravám dochází, přesto zůstává aktuální otázka odstranění vlivu církve a vzdělávání učitelů na vysokých školách (v roce 1929 byla založena Soukromá pedagogická fakulta, později nazývaná Soukromá pedagogická akademie, vedená profesorem Otokarem Kádnerem). Novým předmětem se stala občanská nauka a výchova, oblast výchovy ke zdraví se promítla do ručních prací pro chlapce a nauky o domácím hospodářství pro dívky.

¹² KASPER, T., KASPEROVÁ, D. *Dějiny pedagogiky*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008, s. 165

¹³ Zdroj: www.lietz-schulen.de

V českých pedagogických kruzích dochází ve třetí dekádě dvacátého století ke stále častějším úvahám o vytvoření jednotné školy. První pokusné jednotné školy vznikají v Praze, Humpolci a ve Zlíně.

Ve Zlíně projevil Tomáš Baťa zájem o materiální podporu školy, která by podporovala rovný přístup ke vzdělání žáků z města, ale i z okolních obcí, školy, která bude brát zřetel na schopnosti žáků, rovněž i na jejich budoucí povolání a především školy, která bude podporovat zdraví žáků. „V pondělí 2. září 1929 byl slavnostně zahájen první školní rok Masarykovy pokusné diferencované měšťanské školy... = školy pečující o zdraví žáků a podporující zdravé učení, zdravé prostředí, zdravé mezilidské vztahy i vztahy se svým okolím.“¹⁴ Při pohledu na zlínskou Masarykovu pokusnou diferencovanou měšťanskou školu je nezbytné vzít v úvahu i vliv americké pragmatické pedagogiky a průmyslového rozvoje na pedagogické reformní snahy v Československu:

„Tak jak firma fungovala racionálně jako stroj, měly být i procesy učení racionalizovány a zefektivňovány, a to na základě moderní pedagogické psychologie, což v duchu zlínské školské reformy znamenalo na základě behavioristicky orientované psychologie, na základě kvantitativně a na důkazech založené psychologie a pedagogiky.“¹⁵

V této souvislosti byl Zlín ideálním centrem pro pokusnou Baťovu školu – stejně jako se racionalizovala výroba, i ve výchově a vzdělávání byla preferována měřitelnost výsledků a vědecká reflexe. Baťovým cílem bylo vybudování zahradního města „plného vody, slunce, čistoty, kvetoucího řemesla a obchodu“¹⁶, ale i vybudování nejlepších škol. Kromě rozvoje Baťových firem hrála zásadní roli pro otevření Masarykovy pokusné diferencované měšťanské školy i žádost rodičovského spolku o zřízení reformní školy v roce 1929. Cílem výchovy na Masarykově pokusné diferencované měšťanské škole se stává „člověk zdravý a otužilý, činný a iniciativní, pohotový a nebojácný, opravdový a čestný, ochotný ke spolupráci i vzájemné službě.“¹⁷

¹⁴ ŘEHULKA, E. *Studie k výchově ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita., 2011, s. 50

¹⁵ PÁNKOVÁ, M., KASPEROVÁ, D., KASPER T. a kol. *Meziválečná školská reforma v Československu*. Praha: Academia, 2015, s. 47

¹⁶ PÁNKOVÁ, M., KASPEROVÁ, D., KASPER T. a kol. *Meziválečná školská reforma v Československu*. Praha: Academia, 2015, s. 74

¹⁷ PÁNKOVÁ, M., KASPEROVÁ, D., KASPER T. a kol. *Meziválečná školská reforma v Československu*. Praha: Academia, 2015, s. 197

Všichni žáci školy byly členy Československého červeného kříže, který samosprávu školy výrazně ovlivňoval. Výchova ke zdraví se objevuje i mimo výuku v doplňkových aktivitách školy: široké nabídce sportovních aktivit nebo „hospodyňském kroužku“, rozvíjejícím dovednosti dívek v oblasti vaření, šití a vedení domácnosti.

Prolínáním filosofie zdravých postojů a hodnot do celého školního kurikula se Masarykova pokusná diferencovaná měšťanská škola přiblížila hlavním myšlenkám projektu WHO „Škola podporující zdraví“ (dříve Zdravá škola). Shodné jsou výchovné oblasti podporující zdraví:

- zdravé učení
- partnerství školy a jejího okolí
- zdraví v oblasti věcné i sociální (zdravé prostředí)
- rámcový program zdravotní výchovy i péče o zdraví
- zdravé, solidární mezilidské vztahy a podpora vzájemné spolupráce.

Pokrokovost Masarykovy pokusné školy můžeme spatřovat i ve spojitosti se současným mezipředmětovým propojováním průřezových témat. Fyzika, přírodověda a chemie se prolínaly podle konkrétní tematiky v praktických činnostech žáků v laboratořích. Nemenší důraz byl kladen i na tělesnou výchovu: „*Cílem tělesné výchovy zde byl pohybově a tělesně kultivovaný žák, který by chápal pohybovou činnost jako nezbytnou součást svého života, zařazoval by do svého denního režimu individuálně vhodnou a přiměřenou pohybovou aktivitu podporující vlastní zdraví a měl by dostatečně teoretické vědomosti o pohybovém zatěžování a jeho účincích na organismus*“¹⁸. Jako motivační prvek pro zvyšování zájmu žáků o tělesnou výchovu byly zařazovány do života školy závody a soutěže s jinými školami. Nejintenzivnější výsledky ovšem přinesl pobyt žáků v tzv. projektovaných lesních táborech (pobytech žáků v přírodním prostředí s realizovaných v rámci výchovy a péče o zdraví). Masarykova pokusná diferencovaná měšťanská škola je tedy důkazem, že už ve třicátých letech dvacátého století se výchova ke zdravému životnímu stylu dostala do školních osnov.

¹⁸ ŘEHULKA, E. *Studie k výchově ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita., 2011, s. 50

Souvislost s výchovou ke zdraví (byť již ne tak těsnou, jako u Masarykovy pokusné diferencované školy ve Zlíně) nalézáme i v dalších reformních meziválečných školách. V Masarykově pokusné škole měšťanské v Českém Krumlově se vedení inspirovalo americkými školními kampaněmi na podporu zdraví. Kampaně byly vyhlašovány většinou na období jednoho týdne a zaměřovaly se na osobní čistotu, udržování pořádku ve školních prostorách nebo sběr léčivých bylin.

Druhá světová válka ale opět zasáhla světové i československé školství. V roce 1941 byly vládním nařízením měšťanské školy přejmenovány na školy hlavní (které byly výběrové) a tlak na ukončování povinné školní docházky již na obecných školách byl značný. Studentů na středních školách ubývalo, vysoké školy byly zakázány již v roce 1939.

2.4 Výchova ke zdraví v ČR po roce 1945

V roce 1945 se reforma školství stala v ČR jednou z priorit – bylo zřízeno ministerstvo školství a osvěty a rozhodnuto o vzdělávání učitelů na pedagogických fakultách vysokých škol. Až do roku 1948 byla patrná snaha o navrácení školství k myšlenkám první republiky. Po „Vítězném únoru“ však společenskou realitu a oblast školství začala ovlivňovat sílící moc komunistické strany, která prvorepublikové demokratické snahy ukončila Školským zákonem ze dne 24. dubna 1953: „*Školský zákon ze dne 24. dubna 1953 pak jasně určoval ideologický cíl školní výchovy, a to výchovu všestranně rozvinutých a dokonale připravených socialistických občanů.*“¹⁹

Od roku 1960 byly základní školy jednotnými devítiletými školami. Na XIV. sjezdu v roce 1973 rozhodla KSČ o normalizační obnově socialistického školství a v roce 1978 byl přijat nový Školský zákon²⁰, který mimo jiné zavedl povinnou desetiletou školní docházku. Žáci základních devítiletých škol mohli přecházet na různé druhy středních škol již po ukončení osmé třídy, postupný přechod k novým stupňům a druhům škol byl zabezpečen v průběhu následujících šesti let.

¹⁹ CINGELOVÁ, G., KOPEČEK, P., KRÁKORA, P. *Didaktika a metodika výuky společenskovedních oborů a dějepisu pro začínající akademické pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015, s. 11

²⁰ Zákon České národní rady o školských zařízeních č. 76/1978 Sb.

V roce 1984 definitivně zanikají základní devítileté školy (základní škola má nadále osm ročníků), v témže roce vzniká i poslední verze socialistického školského zákona²¹.

V sedmdesátých a osmdesátých letech dvacátého století se témata z oblasti podpory a ochrany zdraví na druhém stupni základních škol objevovala zejména v předmětech přírodopis, chemie, pracovní a technická výchova, tělesná a sportovní výchova.

Širší realizaci tematiky výchovy ke zdraví v uvedeném období nalézáme v pracovní a technické výchově, která v pátých až devátých třídách základních škol obsahovala: pěstitelství, zpracování textilií, přípravu pokrmů, práce v domácnosti a práce v dílně.²² Pracovní vyučování bylo zpravidla diferencováno pro dívky a pro chlapce. Specifická příprava dívek byla zaměřená na výživu (příprava pokrmů), péči o dítě (částečně i v přírodopise pro osmé třídy) a domácí nauky.

V pracovním vyučování zároveň nalézáme tematiku bezpečnosti práce a ochrany před úrazy: „*Připomínky k bezpečnosti při práci, seznámení se způsoby ochrany před úrazem při práci, seznámení s bezpečným zacházením s příslušnými nástroji a náradím.*“²³

Pojetí tělesné výchovy zahrnovalo - v porovnání se současnou situací - značnou část tematických celků výchovy ke zdraví. Obsahem tělesné výchovy byly mimo jiné základy turistiky, pravidelné cvičení v přírodě, ochrana přírody a zdravotní výchova (hygienické zásady při pobytu v přírodním prostředí, první pomoc při úrazech a poraněních, prevence požívání návykových látek), dopravní výchova (praktický nácvik při chování v rizikových situacích v dopravě při tělovýchovných vycházkách). Součástí edukačního materiálu k výuce tělesné výchovy byly i texty k účasti zdravotně oslabených žáků v povinné tělesné výchově (dnes samostatná nepovinná zdravotní tělesná výchova).

V učebnici P. Belšana „Tělesná výchova“ z roku 1984²⁴ byly podrobně rozpracovány organizační formy a metody práce s žáky, metody nácviku, příčiny úrazů a způsoby jejich předcházení, dopomoc a záchrana.

²¹ Zákon o soustavě základních a středních škol č. 29/1984 Sb.

²² Zdroj: Učební osnovy základní školy, *Pracovní vyučování 5.–8. ročník. Základy techniky 7.–8. ročník, Technická praktika 5.–8. ročník, Domácí nauky 5.–8. ročník.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982

²³ PAVLÍČEK, Z. *Pracovní vyučování.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982, s. 9

²⁴ BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro základní školy.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 36

Za velmi přínosnou část uvedeného edukačního materiálu považuje autorka diplomové práce (v návaznosti na současnou výchovu ke zdraví) kapitolu s podrobným rozpracováním cviků pro kompenzační tělovýchovné chvílky ve výuce statických předmětů: *“Experimentálně bylo dokázáno, že nedostatek pohybu a dlouhodobé setrvávání ve statické pracovní poloze, jakou je pro žáky sed, vede k podstatnému snížení pracovní výkonnosti. A naopak vhodně zařazená pohybová rekreace o přestávkách nebo během vyučování optimalizuje pozornost žáků.”*²⁵

Přestože sociokognitivní psychologie nebyla atributem socialistické školní výchovy, v kapitole o hodnocení žáků uvedené učebnice nacházíme i nadčasové upozornění na důležitost percepčních a postojoyých hodnot pedagogů: *„Často stavíme na prvním dojmu, na chování, postoji a jednání žáka, ale neuvědomíme si vnější souvislosti, nebo to, že šlo o extrémní situaci, kterou dotyčný sotva mohl zvládnout.”*²⁶ V základních činnostech sportovních her byla obsažena i tematická oblast osobnostně-sociální výchovy. *„Účinně se formují i morálně volní vlastnosti – kolektivnost, rozhodnost, cílevědomost, uvědomělost při hře podle pravidel. Výchovně významné je uplatňování rozlišování kladných a záporných postojů při hře, chování spoluhráčů při hře, podřízení se stanovené taktice atd.”*²⁷

Obecně však byly poznatky žákům stále podávány formou, která brala zřetel především na politické požadavky.

Ještě v roce 1984 byl v ČR zřejmý tlak na centrálně řízené socialistické školství: *„Promyšlenou a důkladnou péči musí základní školy věnovat komunistické, socialistické výchově, a to ve všech jejích formách a složkách. Tedy od vědecké, světonázorové, marxisticko-leninské výchovy, přes pracovní, polytechnickou, rozumovou, estetickou výchovu, až po brannou, vlasteneckou a internacionální.”*²⁸

V oblasti výchovy ke zdraví můžeme ale v socialistickém školství spatřovat i pozitiva – žáci z větších měst jezdili na až třítydenní školy v přírodě, byla pořádána branná cvičení v přírodě (v souvislosti s tematikou ochrany za mimořádných událostí), školy navštěvovali

²⁵ BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 45

²⁶ BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 45

²⁷ BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, s. 234

²⁸ Z projevu ministra školství doc. Milana Vondrušky na schůzi České národní rady 02. dubna 1984, zdroj: Poslanecká sněmovna ČR (dostupné z psp.cz)

odborníci z řad lékařské veřejnosti (mj. v rámci sexuální výchovy a výchovy k rodičovství), žáci chodili na pravidelné lékařské (např. stomatologické) prohlídky, při základních školách fungovaly zájmové zdravotnické kroužky a sportovní oddíly.²⁹ V USA zatím potřebu komplexního vzdělání v oblasti zdravotní politiky napříč celou školou vystihl Scott Simonds už v roce 1974 svou definicí zdravotní gramotnosti: „*What is health literacy? The term was first used in a 1974 paper entitled Health Education as Social Policy (Simonds, 1974). In discussing health education as policy issue affecting the health care system, the education system and mass communication, health literacy is described as health education meeting minimal standards for all school grade levels.*“³⁰ V českém školství se termín „zdravotní gramotnost“ objevuje až po roce 1989.

2.5 Výchova ke zdraví v ČR po roce 1989

Po uvolnění režimu v roce 1989 se v České republice vyprofilovaly jako základní koncepce pro reformu totalitního školství následující dokumenty: „*Budoucnost vzdělání a školství v obnovené demokratické společnosti a ve sjednocující se Evropě*“ zpracovaný na Pedagogické fakultě UK pod vedením profesora Jiřího Kotáska, „*Svoboda vzdělávání a česká škola*“ zpracovaný Nezávislou mezioborovou skupinou pro transformaci školství (NEMES) a „*Program transformace vzdělávací soustavy*“ zpracovaný MŠMT.

Legislativní podklad pro změnu vzdělávání v České republice vytvořila novela školského zákona č. 171/1990. V tomtéž roce začínají platit upravené učební osnovy základní školy, jejichž prioritním cílem bylo odstranit z učebních textů ideová témata.

Změny přináší novela školského zákona č. 138/1995, která mimo jiné rozčlenila základní školu na devět ročníků (1. stupeň do páté třídy, 2. stupeň šestá až devátá třída) a zavedla povinnou dokumentaci učebních osnov a plánů ve školách. Kurikulární dokumenty se řídily následujícími vzdělávacími programy: programem Obecná škola (1. stupeň základní školy), Občanská škola (2. stupeň, navazující na program Obecná škola) a Základní škola.

²⁹ Zdroj: archiv vysvědčení a školních dokumentů autorky z let 1979 - 1987

³⁰ RATZAN, C., S. *Journal of Health Communications, International Perspectives*, Washington DC., 2008, (dostupné z jnsi.org)

Ve Standardech základního vzdělávání³¹ je zakotvena „Oblast zdravého životního stylu“ - tělesná výchova a sport (pohybové a sportovní aktivity) a výchova ke zdraví.

Jednotlivé tematické celky vzdělávací oblasti zdravého životního stylu jsou v programu „*Občanské školy*“ zastoupeny předmětem Rodinná výchova (s dotací jedné hodiny v šestém a sedmém ročníku a dvou hodin v osmém a devátém ročníku), průřezovými tématy zdravotní a sexuální výchova i projektem (volitelně zařaditelným) zdravotní tělesná výchova. V doplňcích k učebnímu plánu je uvedena možnost doplňkové dotace rodinné výchovy v šestém a sedmém ročníku jednou hodinou navíc, případně rozšířením nabídky souvisejících témat nepovinnými předměty. V programu „*Základní školy*“ jsou tematické celky výchovy ke zdraví zastoupeny částečně předmětem „Praktické činnosti“, z větší části pak Rodinnou výchovou (zde už je uvedena dotace pouhých čtyř hodin pro šestý až devátý ročník a možnost integrace s Občanskou výchovou při zachování hodinové dotace obou předmětů). „*Vzdělávací program Základní škola chtěl pojmenovat vyučovací předmět Rodinná výchova ve shodě se Standardem základního vzdělávání Výchova ke zdraví. Vzhledem k převažujícím aprobacím učitelů, kteří vesměs vystudovali obor Rodinná výchova, se od tohoto záměru zatím upustilo.*“³²

Rok 1996 přinesl vzdělávací program Národní škola s možností výraznější samostatnosti základních škol při tvorbě školních vzdělávacích programů. Rodinná a občanská výchova byly integrovány do jednoho předmětu, časová dotace, která do té doby činila pro oba předměty od šesté do deváté třídy osm hodin, se snížila na šest hodin.

Výchova ke zdravému životnímu stylu se i v programu Národní škola stává povinnou součástí kurikula. V roce 1998 přichází vláda ČR s programovým prohlášením, jehož součástí je „Koncepce vzdělání a rozvoje vzdělávací soustavy v ČR“. K uvedené koncepci se mohly v letech 1999 – 2000 vyjadřovat občanské společnosti, zájmová sdružení a spolky zabývající se činnostmi souvisejícími se vzděláváním.

³¹ Standard základního vzdělávání č.j. 20819/95-26

³² TUPÝ, J. *Tvorba kurikulárních dokumentů v České republice*. Brno: muniPRESS, 2014, s. 38

Na tuto koncepci navázal Národní program rozvoje vzdělávání v České republice, tzv. Bílá kniha z roku 2001, která přichází s třemi úrovněmi vzdělávání: na úrovni státu jsou formulovány hlavní zásady vzdělávací politiky státu, na úrovni rámcových vzdělávacích programů jsou formulovány obecné požadavky pro jednotlivé stupně a obory vzdělávání.

Na úrovni konkrétních škol jsou realizovány školní vzdělávací programy, které samostatně tvoří jednotlivé školy s přihlédnutím ke svým specifickým. „*Rámcové vzdělávací programy jako závazné dokumenty měly být vytvořeny pro jednotlivé stupně a obory vzdělávací soustavy a vzdělávací cíle se měly stát základním hodnotícím kritériem školy.*“³³ V Rámcovém vzdělávacím programu pro ZŠ (první verze byla hotová v roce 2000, následné úpravy probíhaly do roku 2005) bylo v jeho stěžejní části definováno devět základních vzdělávacích oblastí: Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, cizí jazyk), Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace), Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie), Člověk a jeho svět, Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství), Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis), Člověk a svět práce, Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova), Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova), Člověk a svět práce.

Legislativní oporou navazující na několikaleté reformování základního školství se stává „*Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání*“ (tzv. *školský zákon*) č. 561/2004“. Problematiku jednotlivých vzdělávacích programů vymezily třetí, čtvrtý, pátý a šestý paragraf uvedeného zákona.

Obor Výchova ke zdraví tedy získává v roce 2004 své výsadní místo v rámcovém vzdělávacím programu. Jeho ukotvení v konkrétních školních vzdělávacích programech, je však i s ohledem na výše zmíněné aspekty nadále problematické.

Jedním ze zásadních faktorů, který implementaci oboru do ŠVP ztížil je fakt, že od roku 2005 do roku 2013 došlo ke změnám v pokynech, určujících samostatnému předmětu Výchova ke zdraví časovou dotaci (viz výše). V roce 2005 měly sekundární stupně ZŠ k dispozici 3 hodiny (s možností využití další hodiny z disponibilních zdrojů), v roce 2007 došlo ke snížení na 2 hodiny. Ani po rozšíření obsahu vzdělávacího oboru v roce 2013

³³ FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 16

nedošlo k navýšení časové dotace. Problémem zůstává i nedostatek učitelů s aprobační výchovy ke zdraví. „Odborné diskuse odkazují na specifický historický kontext formování výchovy ke zdraví jako nového vzdělávacího oboru (Marádová, 2005), na zkušenosti s implementací výchovy ke zdraví do vzdělávání v zahraničí (Mužíková, 2006), na problémy spojené s nedostatečnou odbornou kvalifikací učitelů (Marádová, 2006 b).“³⁴

Autorka této diplomové práce považuje s přihlédnutím k osobní zkušenosti za problém i poměrně častou integraci velké části tematických celků oboru výchova ke zdraví do předmětu tělesná výchova. V rámci tělesné výchovy typické praktickou výukou není možné obsáhnout metody vhodné pro výuku ke zdraví a zejména obsahovou stránku předmětu: Pro tělesnou výchovu v ČR není typická teoretická výuka: „Hlavním cílem tělesné výchovy je v ČR přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji žáků upevňováním zdraví, rozvojem pohybových schopností, prohlubováním pohybových dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury...“³⁵. Situaci v českém školství neprospívá ani časté střídání ministrů – Kateřina Valachová je od roku 1993 šestnáctou osobností, která resort školství vede.

³⁴ FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 36

³⁵ SUCHOPÁROVÁ, L., FOREJT, M. *Prevence poruch příjmu potravy a propagace správné výživy na základních školách, časopis Hygiena*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2014, č. 4

3 Koncepce, obsah a realizace Výchovy ke zdraví v současném školním vzdělávacím programu

Pro zásadnější pochopení možností a komplexní úlohy výchovy ke zdraví v současném prostředí základní školy považuje autorka diplomové práce za důležité uvést na tomto místě základní koncepci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví v souvislosti s implementací oboru do školních vzdělávacích programů, cílové zaměření vzdělávací oblasti člověk a zdraví s návazností na konkrétní klíčové kompetence žáků a vzdělávací obsah oboru s návazností na vhodnou edukační oporu pro praktikující pedagogy.

3.1 Základní koncepce vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví v souvislosti s jeho implementací do školních vzdělávacích programů

Současný holistický pohled na lidské zdraví (Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci či vady) klade na vzdělávací proces v oblasti výchovy ke zdraví požadavky související s dostatečnou hloubkou i šířkou poznatků v oblasti zdravotní gramotnosti a staví vzdělávací obor Výchova ke zdraví do role základního stavebního kamenu vzdělávacího procesu. Každý žák, pedagog i zaměstnanec školy by měl umět docenit zásadní úlohu zdraví ve svém životě a převzít zodpovědnost za podporu a ochranu zdraví nejen svého, ale i svých spoluobčanů: *„Nejdůležitější činitelé v péči o zdraví jsou lidé, jak žijí, jak jsou sami ochotni se na péči o zdraví aktivně podílet, a celá společnost, jaké vytváří ekonomické a sociální podmínky pro život lidí.“*³⁶

Zároveň je potřeba přijmout didaktickou výzvu k propojování průřezových témat s ostatními předměty i naplňování vzdělávacích cílů na obecné úrovni školy. V oblasti výchovy ke zdraví je vhodné směřovat i k prostupnosti projektů a komunitních programů podporujících oblast zdraví v konkrétní škole: *„Učitelé jednotlivých předmětů by měli při naplňování vzdělávacího obsahu respektovat výše zmíněné společné strategie podpory zdraví na úrovni školy a promýšlet strategie na úrovni předmětů“.*³⁷

³⁶ MACHOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, s. 14

³⁷ FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 106

Neméně důležitý je důraz na transkontextuální činnosti – podporu koncepce práce ve škole ze strany rodičů, obecní či městské komunity. Jestliže se žáci ujistí, že rodiče vyznávají stejné hodnoty v oblasti podpory a ochrany zdraví jako škola, jejich motivace k učení bude na jiné úrovni, než když budou svědky rozporu mezi životním stylem vlastní rodiny (představitelů obce, města) a informacemi, které čerpají ve škole.

Při tvorbě konkrétního školního vzdělávacího programu, ale zejména při jeho realizaci by tvůrci měli dbát zejména na:

- Zásadní úlohu podpory a ochrany zdraví ve všech rovinách školního života (od materiálního prostředí, přes školní klima, mimovýukové projekty, všechny zaměstnance a pedagogy až k žákům).
- Naplňování potřeb v oblasti podpory a ochrany zdraví a to nejen u žáků, ale i u pedagogů a ostatních zaměstnanců i osob spjatých s chodem školy.
- Tvorbu klíčových kompetencí zaměřených na převzetí odpovědnosti žáků za ochranu vlastního zdraví i zdraví ostatních osob.
- Naplňování cílového zaměření vzdělávací oblasti v jednotlivých předmětech volbou forem a metod vzdělávání tak, aby bylo maximálním možným způsobem dosahováno očekávaných výstupů.
- Využívání pozitivních zkušeností ostatních škol i na mezinárodní spolupráci.

Realizace koncepce oboru Výchova ke zdraví v implementaci do školních vzdělávacích programů zůstává pro základní školy stále aktuální výzvou s ohledem na přetrvávající nízkou úroveň přenosu kognitivních poznatků žáků do běžného života: „*Konštatujeme, že napriek existujúcej integrovanosti zdravotných tém v kurikule školy (súčasť vyučovacích predmetov), napriek projektom, programom, koncepciám, stragégiám, prepracovaným formám,metóda a dobrým úmyslom, zaznamenávame celý rad nepriaznivých ukazateľov tak v oblasti zdravia, jako aj v oblasti sociálnej patológie.*“³⁸

³⁸LIBA, J. *Výchova k zdraviu jako súčasť výchovného komplexu v školách*, časopis *Pedagogická orientace*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, č. 3, str. 53

3.2 Cílové zaměření vzdělávací oblasti Člověk a zdraví

Cílem vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je vedení žáků k získání klíčových kompetencí v oblasti zdravého životního stylu. V následujícím odstavci uvádí autorka diplomové práce doporučení vhodných postupů při plánování a realizaci výuky výchovy ke zdraví na druhém stupni základních škol³⁹ s příklady konkrétních klíčových kompetencí žáků ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Kompetence k učení:

Doporučení pro pedagogy: využívání svých osobní zkušeností s podporou a ochranou zdraví, využívání netradičních forem a metod výuky, vyhledávání a třídění regionálních informací k prevenci a ochraně zdraví a jejich zprostředkování žákům, vybízení žáků k vyhledávání zdrojů identifikujících nebezpečná a riziková místa v jejich okolí, podněcování diskusí o uvedených tématech.

- Příklad klíčových kompetencí žáků: žáci samostatně vyhledávají informace o nabídce aktivit souvisejících s podporou zdraví v regionu bydliště a školy, z těchto aktivit vybírají a realizují činnosti v souladu s jejich osobním zájmem a přesvědčením.

„Je výborné, jedná-li se o činnost, kterou můžeme provádět co nejčastěji, pravidelně a která není finančně a organizačně náročná. Pokud provozujeme adekvátní pohybový režim s přáteli, prožíváme navíc nezapomenutelné zážitky utvrzující přátelství.“⁴⁰

Kompetence k řešení problémů:

Doporučení pro pedagogy: zadávání úloh, ve kterých žáci hledají souvislosti mezi způsobem života a zdravím, využívání diskusních metod a brainstormingu, dialogu, vedení žáků ke zpracování a prezentaci samostatných projektů podporujících oblast zdraví a jejich vyhodnocování, otevírání citlivých témat a následné řízení diskuse s návazností na zdravou atmosféru ve třídě a ve škole.

³⁹Zdroj: MARÁDOVÁ, E. *Metodická příručka, Výchova ke zdraví, Školní vzdělávací program*. Praha: Fortuna, 2006

⁴⁰ KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L., ROZUM, F., HAVLÍKOVÁ, D. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: Fraus, 2011, s. 137

- Příklad klíčových kompetencí žáků: žáci rozpoznají konfliktní situace a jejich příčiny uvnitř třídy, přemýšlí o nich a navrhují způsob jejich řešení.

„Spory, nedorozumění jsou přirozenou součástí života. Některým konfliktům ve vztazích s ostatními lidmi se nemůžeme vyhnout, protože základní příčinou neshod je rozdílný názor na určitou skutečnost.....Správné řešení konfliktu by mělo být uskutečnitelné, zamezit dalšímu pokračování sporu....být přijatelné pro všechny účastníky sporu, být pro obě strany poučením pro příští jednání.“⁴¹

Kompetence komunikativní:

Doporučení pro pedagogy: důraz na odbornou terminologii a kultivovanost ve výuce tematických celků souvisejících s reprodukčním zdravím, zapojení odborníků a organizací orientujících se na oblast zdraví do výuky (besedy), vedení žáků k formulaci vlastních názorů a stanovisek v oblasti kultivovaného verbálního i neverbálního projevu, využívání a rozbor odborných, ale i dalších textů z oblasti zdravého životního stylu, zapojení moderní komunikační techniky do výuky.

- Příklad klíčových kompetencí žáků: vyjadřují se kultivovaně, znají základy asertivní komunikace, rozeznávají manipulaci v komunikaci a umí se jí bránit.

„Výuka/výuková komunikace pozůstává ze srozumitelného prezentování učiva a z chápajícího a rozumějícího naslouchání tomu, o čem je řeč, co je vyučováno a má být osvojeno; z formulování otázek a odpovědí tak, aby bylo jasné, že učivo je zvládnuto; z rozhovoru, který napomáhá ujasňování a rozvíjení myšlenek...“⁴²

Kompetence sociální a personální:

Doporučení pro pedagogy: zařazování skupinové práce, interakčních výukových metod a didaktických her s využitím sociálního podtextu, důraz na rovné příležitosti všech žáků v hodinách, podpora příznivého sociálního klimatu ve třídě i ve škole, nabízení a realizace metod osobnostního a sociálního rozvoje žákům.

⁴¹ MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova Zdravý životní styl 2*. Praha: FORTUNA, 1999, s. 22

⁴² HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: GRADA Publishing a.s. 2015, s. 355

- Příklad klíčových kompetencí žáků: žáci vytvoří „třídní desatero“ (pravidla pro společnou koexistenci všech jedinců ve třídě) a řídí se jeho pravidly.

„Cílem je, aby se každý člověk ve třídě cítil zodpovědný za společné vytváření kladného sociálního ovzduší. Jednou z možností, jak takové spolupráce dosáhnout, je vedení žáků k tomu, aby své vrstevníky odrazovali od nežádoucího chování.“⁴³

Kompetence občanské:

Doporučení pro pedagogy: využívání praktických výukových metod pro ochranu zdraví a života, pro nácvik pomoci při mimořádných událostech, upevňování ohleduplnosti a realizaci pomoci osobám znevýhodněným v prostředí konkrétní školy a komunity, zdůraznění legislativy, která řeší práva a povinnosti dětí i dospělých, upevňování českých kulturních tradic a vztahu k přírodě.

- Příklad klíčových kompetencí žáků: navrhnou a realizují společně s pedagogem „projektové dny“ s tématem podpory znevýhodněných spolužáků a jejich aktivního zapojení do školního života.

„Děti se zdravotním postižením jsou často v běžných úkonech závislé na pomoci svého okolí. Málo se zapojují do aktivit svých vrstevníků.“⁴⁴

Kompetence pracovní:

Doporučení pro pedagogy: podporovat vytrvalost, cílevědomost a zodpovědnost žáků při pracovních činnostech, spolupodílet se na tvorbě a důsledném dodržování bezpečnostních pravidel při akcích pořádaných školou, motivovat žáky k osobnímu přesvědčení o důležitosti ochrany a podpory zdraví pro úspěšný výkon jejich budoucího povolání.

- Příklad klíčových kompetencí žáků: sestaví osobní žebříček svých předpokladů (talent, zájmy, školní výsledky, zdravotní stav, životní styl atd.) pro výběr konkrétních druhů středních škol (následně případně vysokých škol) a navazujících zaměstnání a diskutují o výsledcích v rámci kolektivu.

⁴³ PASCH, M. a kol. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině*. Praha: Portál, s.r.o. 2005, s. 357

⁴⁴ KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L., ROZUM, F., HAVLÍKOVÁ, D. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: Fraus, 2011, s. 41

„Čím bys chtěl být? Která povolání jsou blízka tvým zájmům? Při volbě povolání bys měl(a) zvažovat nejen své zájmy, ale zároveň své předpoklady pro výkon povolání. Jaký je tvůj zdravotní stav? Znáš své přednosti a schopnosti?“⁴⁵

Klíčové kompetence navazují na specifické cílové zaměření oblasti Člověk a zdraví a jsou s ní bezprostředně spjaty. K hlavním specifickým cílům oblasti Člověk a zdraví patří⁴⁶:

- *„Poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot“* (bez plného zdraví nedokážeme dostatečně uspokojovat své potřeby).
- *„Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů“* (žáky budou k podpoře zdraví nejvíc motivovat vlastní pozitivní zkušenosti s aplikací zdravého životního stylu v jejich běžném životě: vyplavování endorfinů při pohybu, uspokojení při asertivní komunikaci, estetické a harmonické prostředí ve třídě i doma). *„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Je tomu tak proto, že jsme-li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány.“⁴⁷*
- *„Poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí“* (kvalita studia, pracovního i rodinného života je přímo úměrná tomu, co děláme a jak se chováme k sobě i ke svému okolí).
- *„Získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to co zdraví ohrožuje a poškozuje“* (je potřeba tuto oblast u žáků rozvíjet s maximálním ohledem na podložené vědecké poznatky, ale i s uvedením různých alternativ ve zdravém životním stylu, tak aby si žáci mohli utvořit vlastní postoj).

⁴⁵ KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L., ROZUM, F., HAVLÍKOVÁ, D. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: Fraus, 2011, s. 174

⁴⁶ Zdroj: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (MŠMT Praha 2013). Poznámky v závorce uvádí autorka diplomové práce.

⁴⁷ MACHOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, s. 12

- „Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví“ (zásadní je motivace žákovskými vzory - pedagog by měl být pro žáky vzorem hodným následování). „Dobrá společnost ovlivňuje a utváří osobnost i charakter člověka a má proto obrovský význam pro jeho rozvoj.“⁴⁸
- „Propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.“ (moje svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého). „Pozitivní sociální klima působí facilitační – účinně napomáhá, usnadňuje realizovat to, co jsme si vytkli jako cíl našeho snažení: napomáhá, usnadňuje realizaci vzdělávacích cílů školy)⁴⁹.
- „Chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.“ (pozor na přílišné přeceňování fyzického vzhledu v období dospívání viz: „Tendence ke zlepšení těla a jeho projevů je součástí motivační struktury a postojů k pohybové aktivitě v denním režimu, působí i na správné výživové návyky a racionalizuje chování zaměřené na zdraví. Stejně tak ale může snaha po zdokonalení vlastního těla vést k sebepoškození a nežádoucímu chování).“⁵⁰
- „Ochrana zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí“ (v praxi základních škol se stále setkáváme s výukou např. první pomoci v teoretické rovině – je třeba využívat metody a cesty k pravidelnému praktickému nácviku postupů u podobných tematických celků).
- „Aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci“ (např. projektová forma spolupráce školy a obce/městské čtvrti).

⁴⁸ KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L., ROZUM, F., HAVLÍKOVÁ, D. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: Fraus, 2011, s. 128

⁴⁹ HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: GRADA Publishing a.s. 2015, s. 360

⁵⁰ FIALOVÁ, L. *Tělesné sebepojetí a jeho místo ve vzdělávacím oboru výchova ke zdraví, časopis Pedagogika*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2004, s. 385

3.3 Obsah vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví v návaznosti na edukační podporu pro pedagogy

S ohledem na argumenty uvedené v předchozích kapitolách je zřejmé, že implementace obsahu vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do školních vzdělávacích programů postavila ředitele škol i samotné pedagogy před náročný úkol. „*Úkoly plynoucí ze zavádění nově pojatého vzdělávacího obsahu oboru Výchova ke zdraví....patřily bezpochyby k těm náročnějším. Za hlavní úskalí lze považovat fakt, že na rozdíl od jiných vzdělávacích oborů chyběli pro tento obor na základních školách odborníci – aprobovaní učitelé (Marádová, 2005)“.*⁵¹

Přihlédneme-li k chybějící tradici oboru, pro učitele Výchovy ke zdraví zůstává nedostatkem i omezené množství kvalitní edukační podpory. Velmi přínosným materiálem pro ředitele škol a pedagogy realizující implementaci Výchovy ke zdraví do ŠVP, je přehledně strukturovaná Metodická příručka PaedDr. Evy Marádové, vydaná v nakladatelství Fortuna⁵². Uvedená příručka podává souvislý a ucelený návrh implementace Výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů na druhém stupni základních škol, s přesahem v podobě rozpracovaných klíčových kompetencí a mezipředmětových vazeb pro jednotlivé ročníky.

Pro učitele, kteří s praxí výuky výchovy ke zdraví začínají, může být inspirativní Metodika výuky Výchovy ke zdraví na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe autorů V. Matuše a P. Bednářové z Pedagogické fakulty Ostravské univerzity.⁵³ Materiál nabízí inspiraci k volbě výukových metod vhodných pro Výchovu ke zdraví, metodiku tvorby přípravy jednotlivých hodin, příklady projektového vyučování, způsob práce s literaturou i zásady pro hodnocení žáků.

⁵¹FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 119

⁵²MARÁDOVÁ, E. *Metodická příručka, Výchova ke zdraví, Školní vzdělávací program*. Praha: Fortuna, 2006

⁵³MATUŠ, V., BEDNÁŘOVÁ, P. *Metodika výuky výchovy ke zdraví na 2.stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe*. Ostrava: Ostravská univerzita., 2010

Nízké povědomí o vhodné edukační podpoře pro výchovu ke zdraví vede autorku diplomové práce k uvedení konkrétních titulů (ověřených vlastní zkušeností) vhodných pro podporu výuky Výchovy ke zdraví na druhém stupni základních škol.

K jednotlivým obsahovým oblastem oboru Výchova ke zdraví následně autorka diplomové práce uvádí i polemické otázky, které si v návaznosti na obsah tematických okruhů pokládá.

Edukační podpora vhodná ke všem šesti tematickým okruhům (u jednotlivých okruhů jsou následně uváděny publikace a zdroje vhodné pro konkrétní téma):

Rodinná výchova, Zdravý životní styl 1 (2010, Fortuna), Rodinná výchova, Zdravý životní styl 2 (2010, Fortuna), Výchova ke zdravému životnímu stylu (2011, Fraus), Výchova ke zdravému životnímu stylu – příručka pro učitele (2011, Fraus), Zdravý životní styl pro 6. – 9. ročník ZŠ, pracovní sešit (2010, Fortuna), Zdravý životní styl pro 6. – 9. ročník ZŠ, pracovní sešit – autorská řešení (2010, Fortuna).

Učivo vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví:

„VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

- *vztahy ve dvojici – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství*
- *vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek*“⁵⁴

Polemická otázka: V jaké míře snížil potřebu (a vůbec nutnost!) osobní komunikace a osobního kontaktu rozvoj elektronické komunikace a zejména sociálních sítí? Jak motivovat žáky k omezení elektronické komunikace ve prospěch komunikace osobní?

Edukační podpora k uvedenému tematickému okruhu:

Rodinná výchova, zdravý životní styl 2 (2000, Fortuna), Výchova ke zdravému životnímu stylu (2011, Fraus).

⁵⁴ Převzato z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (MŠMT, Praha 2013)

„ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

- *dětství, puberta a dospívání – tělesné, duševní a společenské změny*
- *sexuální dospívání a reprodukční zdraví – předčasná sexuální zkušenost; těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity“⁵⁵*

Polemická otázka: Má vliv na zahájení sexuálního života legislativně daná věková hranice? Věnujeme dostatek prostoru nejen diskusi o fyzické (orgánové) připravenosti, ale i otázkám složité psychosociální role pubescentů?

Edukační podpora k uvedenému tematickému okruhu:

Výchova k reprodukčnímu zdraví (2013, Raabe), Důvěrně a otevřeně o sexualitě (2010, Fortuna).

„ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

- *výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy*
- *tělesná a duševní hygiena – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví*
- *režim dne*
- *ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy – bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); zdravotní preventivní a lékařská péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě)“⁵⁶*

Polemická otázka: Podporuje společnost skutečně přirozený pohyb? Nepřetrvává v hodinách tělesné výchovy stále ještě většinová orientace na výkon? Nezůstává trendem i ve volnočasových sportovních aktivitách podpora talentovaných sportovců s orientací na profesionální dráhu oproti dětem, které by více motivovalo zaměření na pouhou radost z pohybu?

⁵⁵ Převzato z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (MŠMT, Praha 2013)

⁵⁶ Převzato z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (MŠMT, Praha 2013)

Edukační podpora k uvedenému tematickému okruhu:

Výživa a zdraví (2013, Raabe), Hygiena a ochrana před infekčními chorobami (2013, Raabe)

Interaktivní vzdělávací materiály neziskové organizace Záchranný kruh – dostupné z www.zachranny-kruh.cz, Informace Úřadu pro potraviny (pod záštitou Ministerstva zemědělství) – dostupné z www.bezpecnepotraviny.cz, Interaktivní program „Můžeš předejít úrazu?“ – dostupný z www.szu.cz, Projekt SZU „Hrou proti AIDS“ – dostupný z www.aids-hiv.cz

„RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

- *stres a jeho vztah ke zdraví – kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a k posilování duševní odolnosti*
- *civilizační choroby – zdravotní rizika, preventivní a lékařská péče*
- *auto-destruktivní závislosti – zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítačem; návykové látky (bezpečnost v dopravě, trestná činnost, doping ve sportu)*
- *skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita – šikana jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; komunikace se službami odborné pomoci*
- *bezpečné chování – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích*
- *dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu*
- *manipulativní reklama a informace – reklamní vlivy, působení sekt*
- *ochrana člověka za mimořádných událostí – živelní pohromy terorismus*⁵⁷

Polemická otázka: Nakolik ovlivňuje vznik patologických závislostí dostupnost (často právě už pro žáky ZŠ) nejen návykových látek, ale především elektronického gamblerství?

⁵⁷ Převzato z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (MŠMT, Praha 2013)

Edukační podpora k uvedenému tematickému okruhu:

Ochrana člověka za mimořádných událostí – sebeochrana a vzájemná pomoc (2007, Fortuna), Dopravní výchova (2013, Raabe), Interaktivní program „Týká se mě násilí?“ dostupný z www.szu.cz, Interaktivní vzdělávací materiály neziskové organizace Záchranný kruh dostupné z www.zachranny-kruh.cz, Projekty České koalice proti tabáku (pro 6.-9.třidu projekt „Típní to“) – bezcigaret.cz

„HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

- *celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie (Maslowova teorie)*
- *podpora zdraví a její formy – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví*
- *podpora zdraví v komunitě – programy podpory zdraví“⁵⁸*

Polemická otázka: Jaká je informovanost rodin žáků o současné nabídce podpory v našem regionu? A kolik rodin se aktivně podpoře zdraví věnuje?

Edukační podpora k uvedenému tematickému okruhu:

Dopravní výchova (2013, Raabe), Interaktivní vzdělávací materiály neziskové organizace Záchranný kruh dostupné z www.zachranny-kruh.cz

„OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

- *sebepoznání a sebepojetí – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí*
- *seberegulace a sebeorganizace činností a chování – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení*
- *psychohygiena – sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech“*

⁵⁸ Převzato z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (MŠMT, Praha 2013)

- *mezilidské vztahy, komunikace a kooperace – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích*
- *morální rozvoj – cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností; dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování“⁵⁹*

Polemická otázka: Jak velký prostor dostává podpora zdravých mezilidských vztahů v životě školy obecně? Může se dostatečný prostor pro obsahovou oblast osobnostního a sociálního rozvoje při své prostupnosti napříč otevřeným i skrytým kurikulem školy stát stavebním kamenem, na kterém bychom mohli vystavět pevnější základy (nejen) pro výuku předmětů, které jsou považovány za stěžejní (matematika, český jazyk), ale i pozitivním vkladem do celkového života školy?

Edukační podpora k uvedenému tematickému okruhu:

Didaktika osobnostní a sociální výchovy (2014, Grada), Metodika dramatické výchovy Zásobník dramatických her a improvizací (2011, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu).

Edukační podpora uvedená v této kapitole není vyčerpávající – jde však o zdroje prověřené autorkou diplomové práce, zdroje s dostatečnou hloubkou pro obsazení všech obsahových okruhů Výchovy ke zdraví a zároveň zdroje metodicky vhodné pro výuku specifické oblasti Výchovy ke zdraví. Před každým pedagogem vyučujícím výchovu ke zdraví bude vždy po zjištění aktuální úrovně vědomostí žáků stát výzva ke konstrukci vlastního výukového modelu. Model, který bude vhodný nejen pro danou školu, ale i model přihlížející ke specifické situaci v třídním kolektivu, kde daný pedagog bude vyučovat. „Záleží zde především na odborné a metodické erudici učitele, na jeho schopnostech vytvořit zajímavý program, získat žáky pro ideu podpory zdraví a v pozitivním smyslu kontinuálně ovlivňovat jejich chování“.⁶⁰

⁵⁹ Převzato z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (MŠMT, Praha 2013)

⁶⁰ FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 197

3.4 Univerzitní studium učitelství Výchovy ke zdraví

Aby bylo možné dostát všem požadavkům na kvalitní realizaci programu podporující zdraví na základních školách, je nezbytné do praxe stavět pedagogy aprobované ve studijních programech učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro ZŠ a SŠ se specializací v oboru Výchova ke zdraví. „*Tento pedagog, specializující se na oblast podpory a ochrany zdraví, je schopen nejen témata výchovy ke zdraví aprobovaně vyučovat, ale také poskytovat odbornou i metodickou pomoc ostatním*“.⁶¹

Absolvent uvedeného univerzitního studia se zaměřuje na oblast prevence podpory a ochrany zdraví ve školním a komunitním prostředí. Současná koncepce oboru připravuje studenty v oblasti hlubokého poznávání oblasti zdraví z hlediska biomedicíny, sociální psychologie, pedagogiky a didaktiky. V České republice byl studijní obor Výchova ke zdraví akreditován poprvé v roce 2004 na pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně v roce 2004. O dvanáct let později se mohou zájemci ucházet o studium Výchovy ke zdraví na šesti univerzitách v následujících modifikacích:

Bakalářský stupeň studia:

- Výchova ke zdraví – Západočeská univerzita v Plzni (pedagogická fakulta)
- Pedagogické asistentství výchovy ke zdraví pro základní školy – Masarykova univerzita v Brně (pedagogická fakulta).
- Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání – Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (pedagogická fakulta), Ostravská univerzita v Ostravě (pedagogická fakulta), Univerzita Karlova v Praze (pedagogická fakulta), Univerzita Palackého v Olomouci (pedagogická fakulta).

Magisterský stupeň studia:

- Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro ZŠ a SŠ výchova ke zdraví – Univerzita Karlova v Praze (pedagogická fakulta).

⁶¹ FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 150

- Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základních škol - Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (pedagogická fakulta), Ostravská univerzita v Ostravě (pedagogická fakulta).
- Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy – Masarykova univerzita v Brně (pedagogická fakulta), Univerzita Palackého v Olomouci (pedagogická fakulta), Západočeská univerzita v Plzni (pedagogická fakulta).

Studium k rozšíření odborné kvalifikace:

- Univerzita Karlova v Praze (pedagogická fakulta) a Univerzita Palackého v Olomouci (pedagogická fakulta).

3.5 Osobnost pedagoga ve Výchově ke zdraví

Předchozí kapitoly naznačily důležitost a zásadní roli pedagoga v procesu výuky Výchovy ke zdraví. Učitel se stává nejen odborníkem akreditovaným ve svém studijním oboru, který na základě získaného vzdělání předává své poznatky žákům, ale i spolutvůrcem každodenního života ve škole, průvodcem žáka, jeho inspirací a motivačním prvkem podněcujícím žákovský osobnostní a sociální rozvoj.

V procesu výuky získává pedagog informace nejen o žácích, ale i o sobě, o svých možnostech i svém chování a schopnostech při řešení konfliktů, řízení učebního procesu i způsobu přenosu získaných poznatků do praxe.

Ve specifické oblasti výchovy ke zdraví je zásadní i morální kredit pedagoga: „*Učitel tedy nemá být toliko zaměstnancem, ale má se stát opravdovým učitelem ve vztahu k dětem/mládeži. Děti už pak nejsou především školáky, ale dětmi/dospívajícími, vyznačujícími se bohatstvím potencialit zvládat úkoly svého vývoje – poznávacího, osobnostního, morálního.*“⁶²

Profesní kompetence pedagoga vyučujícího tematické celky vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví směřují k jeho zásadní úloze při tvorbě a rozvoji žákovských postojů a hodnot v oblasti lidského zdraví.

⁶² HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: GRADA Publishing a.s. 2015, s. 325

3.5.1 Osobnostně postojové kvality pedagoga

Jestliže se má stát učitel výchovy ke zdraví morálním vzorem pro své žáky, jeho osobnostně postojové kvality budou tvořit čtyři základní oblasti:

- Pedagogická láska – učitel dokáže přesvědčit žáka, že je pro něj důležitý bez ohledu na výši jeho intelektu a orientace ve vyučovaném předmětu, „...*je připraven hledat spolu s ním východiska - ...perspektivy vzdělávací úspěšnosti, osobnostního vývoje a smysluplné životní cesty.*“⁶³
- Pedagogická moudrost – učitel aplikuje do svého působení poznatky vědy s opatrností a ponecháním prostoru pro utváření vlastních postojů žáků. Vědecké poznání by tedy mělo být oporou pedagoga, nikoli dogmatem. Do oblasti pedagogické moudrosti patří i zralé reakce na specifické projevy pubescentního věku. „*Dospívající usilují i ve škole o rovnoprávnou diskusi, o možnost projevit svůj názor a vydobýt si přijatelnou pozici, být respektováni. Mají tendenci s učiteli polemizovat a v krajním případě negativisticky odmítat veškeré jejich požadavky.*“⁶⁴
- Pedagogická odvaha – učitel se řídí předpisy platnými pro konkrétní komunitu/školu, při zachování vědomí o jedinečnosti každého žáka. Přehnaný důraz na administrativu bez připouštění alternativ řešení problémů vede k odcizujícím tendencím, případně i ke zbytečnému poškození dítěte. „*Pedagogická odvaha vymaňuje učitele ze služebnosti podrobeného zaměstnance a povyšuje jej do postavení autority vytyčující prioritní hodnotový cíl osobnostního rozvoje vzdělávaných dětí.*“⁶⁵
- Pedagogická důvěryhodnost – učitel si je vědom síly žákovského zklamání, úzkosti a obav ze selhání. Učitel posiluje žákovskou důvěru souladem slov a činů.

Pedagogové působící ve výuce oboru Výchova ke zdraví se mohou stát i vhodnými prostředníky v komunikaci se zákonnými zástupci žáků. „*Nezanedbatelný je tiež socializačný potenciál učiteľovho pôsobenia, kdeže prostredníctvom žiakov významne pôsobí na ich rodičov a často na širšie sociálne prostredie*“⁶⁶.

⁶³ HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: GRADA Publishing a.s. 2015, s. 326

⁶⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum 2012, s. 360

⁶⁵ HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: GRADA Publishing a.s. 2015, s. 326

⁶⁶ LIBA, J. *Výchova k zdraví jako součást výchovného komplexu v školách, časopis Pedagogická orientace*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, č. 3, str. 59

3.5.2 Kompetenční výbava pedagoga

Jestliže jsou v kapitole o cílovém zaměření vzdělávací oblasti Člověk a zdraví uvedeny klíčové kompetence žáků, ke kterým učitel směřuje, kapitola věnovaná osobnosti pedagoga ve výchově ke zdraví si žádá uvedení základní kompetenční výbavy pedagoga:

- Interakční kompetence zahrnující prolínání efektivní výuky učitele a úspěšného učení žáka. Vyváženou výuku z hlediska rozvoje kognitivních, afektivních i psychomotorických dovedností žáků v oblasti podpory a ochrany zdraví.
- Kompetence k volbám vhodných výukových metod (aktivizující metody – brainstorming, didaktické hry, dramatizace, simulační a situační metody) v oblasti výchovy ke zdraví.
- Realizační kompetence při zařazování nadstavbových projektových a komunitních programů na podporu a ochranu zdraví ve škole.
- Primární a sekundární partnerské kompetence učitele, které zahrnují školní třídu, školu a školské orgány, rodiny žáků a orgány regionální komunity.
- Řídící kompetence pro usměrňování činností ve třídě s důrazem na pozitivní sociální atmosféru. Schopnost využít zpětnou vazbu v návaznosti na své pedagogické působení v konkrétní třídě. *„Význam této kompetence narůstá, když učitel dokáže zpětnovazebně informativní situace navozovat a z nich pak vycházet při vhodném modifikování svého působení.“*⁶⁷
- Kompetence k identifikaci negativních činitelů ve výuce a schopnost jejich modifikace směrem k pozitivním a „zdravým“ variantám.
- Analytické kompetence pro důkladný rozbor, diagnostiku, vyhodnocování a generalizaci situací ve výuce výchovy ke zdraví.

*„Je zřejmé, že před výukou, během ní i po ní máme hodně o čem přemýšlet. Velmi užitečný může být deník, do něhož si zapisujeme své pedagogické zkušenosti.“*⁶⁸

⁶⁷ HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: GRADA Publishing a.s. 2015, s. 373

⁶⁸ PASCH, M. a kol. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině*. Praha: Portál, s.r.o. 2005, s. 395

- Osobnostně-sociální kompetence učitele ve vztahu k sobě a k pedagogické profesi. Do této koncepce spadá i aktuální otázka odolnosti učitele k zátěži a jeho schopnost aktivně čelit stresu. Pro mnohé pedagogy není lehké vyrovnat se s jednáním současných žáků, kteří neuznávají v učitelích autoritu (mnohdy vedeni příkladem svých rodičů), projevují se hrubě či agresivně a těžiště jejich zájmů je zcela mimo oblast školy. *„Čelit stresu je náročný úkol – vyžaduje specifické zdatnosti, na jejichž rozvinutí je potřeba pamatovat v rámci učitelské přípravy i celoživotního vzdělávání učitelů.“*⁶⁹

V prostředí konkrétní školy může poměrně snadno dojít ke sklouznutí pedagoga do rutiny nebo bezvýsledného kritizování nevyhovující situace s ostatními učiteli například na obědě. V případě, že má učitel dostatek odvahy, energie a prostoru na změny, na zlepšování a propracování metod svého přístupu k žákům a ke školnímu prostředí obecně, dokáže posouvat nejen svou profesní dráhu, ale i život celé školy. *„Ke změnám dochází pomalu a nejsnáze se prosazují v bezpečné a uvolněné atmosféře bez ohrožení, v prostředí, kde učitelé hodně komunikují s ostatními, hovoří spolu otevřeně i o problémech a neúspěších a mohou bez rizika experimentovat.“*⁷⁰

Současné kurikulum umožňuje ředitelům základních škol implementovat jednotlivé vzdělávací oblasti do školních vzdělávacích programů s ohledem na konkrétní prostředí škol (region, velikost školy atd.), s ohledem na osobnostní i odbornou erudici jednotlivých pedagogů a s ohledem na specifické charakteristiky žáků.

Podrobná kvalitativní analýza zaměřená na pojetí implementace vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví v prostředí vybrané základní školy se tedy stává zajímavou sondou, jak může vypadat realizace podpory a ochrany zdraví v konkrétní školní praxi.

⁶⁹ HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: GRADA Publishing a.s. 2015, s. 360

⁷⁰ PASCH, M. a kol. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině*. Praha: Portál, s.r.o. 2005, s. 406

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Analýza vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v konkrétní škole

4.1 Formulace problému

S ohledem na osobní zkušenost (problematická implementace Výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů, rozdílné a rozporuplné pochopení vzdělávacího obsahu na úrovni pedagogů, rodičů a žáků, celkové podceňování Výchovy ke zdraví ve srovnání s ostatními vzdělávacími oblastmi) v základních školách v okrese Benešov, zpracovala autorka diplomové práce na druhém stupni jedné z uvedených základních škol podrobnou analýzu vzdělávací oblasti člověk a zdraví (se zaměřením na obor Výchova ke zdraví) ve střetu pedagogického, žakovského a rodičovského pohledu na danou oblast.

4.2 Cíl šetření

Hlavním cílem výzkumné studie je návrh možných kroků k úpravě implementace vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví ve školním vzdělávacím programu v návaznosti na analýzu současné situace ve sledované škole tak, aby byla oblast Člověk a zdraví v 6. – 9. třídě v průběhu celého školního roku podporována souvisle a systematicky.

4.3 Metodologická část šetření

4.3.1 Výzkumné pole sběru dat

Výzkum se uskutečnil v plně organizované základní škole v menším městě okresu Benešov. Škola poskytuje základní vzdělávání žákům 1. – 9. ročníku v souladu se zákonem 561/2004 Sb., nabízí možnost dalšího rozšiřujícího vzdělávání, realizuje přípravu žáků na navazující všeobecné i odborné vzdělávání a nabízí širší možnosti volnočasových výchovně-vzdělávacích aktivit po skončení vyučování.

Zájmové útvary vedou pedagogičtí pracovníci školy, bez nároku na speciální odměňování. Do třech školních budov (část prvního stupně se nachází jako odloučení pracoviště v jiné části města), docházelo ve školním roce 2014/2015 celkem 650 žáků (395 žáků na prvním stupni, 255 žáků na stupni druhém).

Ve třech školních budovách se nachází 24 kmenových učeben vybavených výškově nastavitelnými lavicemi a interaktivními tabulemi, odborné učebny přírodopisu, zeměpisu, matematiky, informatiky a jazyků, dvě školní knihovny, místnost pro výuku přípravy pokrmů, dvě velké tělocvičny a menší zrcadlový sál. V přístavbě jedné z budov je umístěna školní jídelna s výdejnou a školní družina. Škola disponuje velkorysími venkovními prostory s přírodní učebnou, naučnou stezkou, herními prvky i moderním multifunkčním hřištěm. Ve škole pracuje 56 plně kvalifikovaných pedagogů a 10 dalších zaměstnanců.

Přestože škola neleží v rizikové oblasti z hlediska výskytu sociálně nežádoucích jevů (údaj místního oddělení Policie ČR) klade vedení školy důraz na primární prevenci i včasné zachycování případného užívání návykových látek. Vedení školy rovněž podporuje nadstandardní prohlubování odborné kvalifikace pedagogických pracovníků dalším studiem. Škola podporuje vzdělávání žáků se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním, sociálním znevýhodněním (integrace žáků do běžných tříd) i žáků mimořádně nadaných (doplňování a prohlubování vzdělávacích obsahů, zadávání specifických úkolů, organizace talentových soutěží).

Inspekční činnost v roce 2014/2015 zhodnotila jako silné stránky školy vnitřní klima, spolupráci školy se zřizovatelem, rodiči a dalšími subjekty, stabilizaci pedagogického sboru a personální podmínky vzdělávání a systém podpory funkčních gramotností žáků. Mezi slabší stránky byly zařazeny kapacitní podmínky školní družiny a malá diferenciací učiva podle schopností a potřeb žáků (zejména na 2. stupni)⁷¹.

4.3.2 Implementace oboru Výchova ke zdraví do ŠVP ve sledované škole

Sledovaná škola podporuje zdraví nejen samotnou implementací obsahových okruhů do vyučovacích předmětů (viz níže), ale i v rovině projektů prostupujících kurikulem školy. Škola spolupracuje se Zdravotní záchrannou službou a Hasičskou záchrannou službou Středočeského kraje, které pro žáky každoročně pořádají projektové dny s interaktivní výukou první pomoci a podporou ochrany člověka za běžných rizik a mimořádných událostí.

Škola je součástí projektů „Ovoce do škol“ a „Čistá řeka Sázava“. Samostatně pořádá pravidelné „Dny zdraví“, cvičení v přírodě a sběr léčivých rostlin.

⁷¹ Zdroj: Výroční zpráva sledované školy za školní rok 2014/2015

Adaptační dny pro žáky šestých tříd jsou zaměřeny na rozvoj sociálně-osobnostních dovedností. Pro žáky druhého stupně jsou v rámci školního vyučování pořádány následující besedy s odborníky z řad lékařů, psychologů a odborných lektorů⁷²:

- Šesté třídy: Čas proměn a dospívání. Na startu mužnosti. Já a moji spolužáci.
- Sedmé třídy: Já a moje já. Bezpečně na internetu.
- Osmé třídy: Šikana a kyberšikana. Pohled do zrcadla aneb, jak to vidím já.
- Deváté třídy: Žena jako symbol života. Drogová problematika a vězeňství.

Obsahové okruhy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví jsou implementovány do školního vzdělávacího programu následovně⁷³:

- Vztahy mezi lidmi a formy soužití – základy společenských věd.
- Změny v životě člověka a jejich reflexe – přírodopis.
- Zdravý způsob života a péče o zdraví – přírodopis, tělesná výchova, základy společenských věd, výchova ke zdraví (pouze dívky v 7. a 9. ročnících), příprava pokrmů (pouze dívky v 8. ročnících).
- Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence – chemie, relaxační tělesná výchova (pouze dívky v 8. ročnících), základy společenských věd.
- Hodnota a podpora zdraví – relaxační tělesná výchova (pouze dívky v 8. ročnících), výchova ke zdraví (pouze dívky v 7. a 9. ročnících), základy společenských věd.
- Osobnostní a sociální rozvoj – relaxační tělesná výchova (pouze dívky v 8. ročnících), základy společenských věd.

V rámci mimoškolní pedagogiky je oblast zdraví podporována kroužkem mladých zdravotníků a kroužkem relaxačních technik.

⁷² Zdroje: Výroční zpráva sledované školy za školní rok 2014/2015, interní dokumenty sledované školy.

⁷³ Zdroj: Školní vzdělávací program sledované školy

4.3.3 Výběr a charakteristika sledované skupiny

Ve sledované škole jsou jednotlivá témata obsahových okruhů vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví vyučována v rámci povinných předmětů chemie, přírodopis, základy společenských věd a tělesná výchova a v rámci nepovinných předmětů výchova ke zdraví a příprava pokrmů. Zařazení jednotlivých skupin do výzkumu s ohledem na výše uvedený fakt:

Žákyně:

- 23 žákyň sedmých ročníků (předmět výchova ke zdraví).
- 22 žákyň osmých ročníků (předmět relaxační tělesná výchova).
- 22 žákyň devátých ročníků (předmět výchova ke zdraví).

Pedagogové:

- Zástupkyně ředitelky školy.
- Pedagožka vyučující výchovu ke zdraví.

Zákonní zástupci žákyň:

- 34 zákonných zástupců žákyň (jednotlivě otec nebo matka).

Všem sledovaným subjektům byl objasněn záměr výzkumu a zdůrazněna dobrovolnost jejich účasti. Všechny oslovené žákyně, ředitelka i pedagožka vyučující Výchovu ke zdraví vyslovili ústní souhlas s účastí na výzkumu. Bylo osloveno celkem 52 zákonných zástupců žáků (matka nebo otec), z nichž 18 účast na výzkumu odmítlo. Všichni oslovení rodiče - včetně těch, kteří se osobně neúčastnili výzkumu – vyslovili ústní souhlas s účastí svých dětí na výzkumu.

4.3.4 Metody sběru dat

S ohledem na každodenní kontakt autorky analytické studie se zkoumaným prostředím (zaměstnanecký poměr), s již prolomenými psychickými bariérami mezi autorkou a žáky, byl zvolen kvalitativní přístup k výzkumu. V průběhu měsíců září až prosince 2015 byly s každou skupinou žákyň (7., 8. i 9. ročníky) vedeny tři skupinové diskuse, následované neformálním polostrukturovaným rozhovorem v únoru 2016 (rozhovor s definovaným účelem a předem rozvrženou hrubou strukturou).

Diskuse i rozhovor byly se žákyněmi vedeny ve vlastních hodinách relaxační tělesné výchovy v osmých ročnících a v hodinách, které autorka výzkumu suplovala za jiné vyučující. V posledním rozhovoru se žákyněmi všech tří ročníků byl věnován dostatečný prostor metakomunikaci s návazností na zpětnou vazbu zohledňující pětiměsíční zkušenost žákyň s metodami výuky a získanými poznatky v předmětu výchova ke zdraví, a v předmětu relaxační tělesná výchova. Na třídních schůzkách v říjnu 2015 byly rodičům představeny nové předměty výchova ke zdraví a relaxační tělesná výchova, včetně jejich koncepce. Rodiče, kteří souhlasili s účastí na výzkumu, vyplnili v prosinci 2015 dotazník s otevřenými otázkami. S pedagožkou vyučující výchovu ke zdraví byla vedeno individuální interview v září 2015 a v únoru 2016. Se zástupkyní ředitelky školy, která je zároveň realizátorkou a koordinátorkou ŠVP bylo vedeno individuální interview v únoru 2016. V rámci metodického sběru dat prostudovala výzkumnice podrobně školní vzdělávací program sledované školy. Nedílnou součástí výzkumu se stalo participantní pozorování autorkou v roli úplného pozorovatele. „*Pozorovatel nefunguje jako pasivní registrátor dat, který stojí mimo předmětovou oblast, nýbrž se sám účastní dění v sociální situaci, v níž se předmět výzkumu projevuje. Je v osobním vztahu s pozorovanými, sbírá data, zatímco se účastní přirozeně se vyvíjejících životních situací. To vede k těsnějšímu přiblížení k předmětu a k možnosti odhalit vnitřní perspektivy účastníků.*“⁷⁴

Od počátku realizace výzkumné studie do jejího ukončení si autorka výzkumu vedla terénní deník s popisnými i reflektujícími poznámkami.

4.4 Popisná část šetření

Při výběru sledovaného vzorku přihlížela výzkumnice k faktu, které předměty dostávají ve výuce největší prostor pro tematiku obsahových okruhů vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví. V této souvislosti byly do přímého výzkumu zařazeny žákyně sedmých a devátých tříd, které mají ve výuce nepovinný předmět výchova ke zdraví, žákyně z osmých tříd, které mají ve výuce předmět relaxační tělesná výchova, zástupkyně ředitelky školy, pedagožka vyučující výchovu ke zdraví a 34 zákonných zástupců žáků.

⁷⁴ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum, základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. s. 193

4.4.1 Shrnutí úvodního interview s pedagožkou vyučující výchovu ke zdraví

Úvodní rozhovor s učitelkou výchovy ke zdraví P.H. (dále jen P.H.) mapoval praxi a odbornou erudici pedagožky, její vztah k vyučovanému předmětu a jeho pojetí v implementaci celé oblasti do ŠVP. Uvedená vyučující pracuje ve sledované škole 15 let, její původní kvalifikací je střední umělecko-průmyslová škola. Ve sledované škole P.H. vyučuje hudební a výtvarnou výchovu (v předchozích letech doplňkově dějepis a společenské vědy). V roce 2015 ukončila doplňující pedagogické vzdělání na Pedagogické fakultě UK v Praze v oboru „Učitelství pro ZŠ a SŠ Pedagogika - Výchova ke zdraví“: „Z omezeného množství možností, které Pedf UK nabízí v kombinovaném studiu, se mi tato kombinace zdála nejzajímavější.“⁷⁵

Při studiu jí oblast výchovy ke zdraví zaujala (předtím se v této oblasti neorientovala) a rozhodla se pro návrh změny implementace Výchovy ke zdraví do ŠVP: „*Oblast Výchovy ke zdraví byla integrována do ostatních předmětů (chemie, základy společenských věd, přírodopis, příprava pokrmů, tělesná výchova) – z mého pohledu dostatečně, přesto jsem považovala určitá témata za zásadní a vhodná pro samostatný předmět VKZ*“.⁷⁶ Po dohodě s vedením školy došlo k vyjmutí teoretické oblasti výživy, zdravého životního stylu a první pomoci z předmětů příprava pokrmů, společenské vědy, přírodopis a tělesná výchova a tyto tematické oblasti byly přesunuty do volitelného předmětu výchova ke zdraví se zařazením pro dívky v sedmých a devátých ročnících. Uvedené tematické oblasti zůstaly v původních předmětech v nejzákladnější formě, aby je alespoň minimálně obsáhli i chlapci z uvedených ročníků. Stěžejní oblastí, kterou P.H. vyučuje ve výchově ke zdraví je výživa, doplňkovými oblastmi jsou životní styl, první pomoc a ochrana člověka za mimořádných událostí. Oblasti výchovy ke zdraví nevěnovala P.H. před započítáním studia uvedeného oboru větší pozornost, nyní však její významnost vnímá výrazněji: „*Myslím, že pro kolegy, kteří nejsou do problematiky výchovy ke zdraví zasvěceni, je tento předmět okrajový (odmlka) sama jsem jeho význam před započítáním doplňujícího pedagogického studia vůbec nedokázala posoudit. Jako vystudovaná odbornice mu ovšem nyní ve školním vyučování přikládám daleko větší význam, než například favorizované výuce druhého cizího jazyka*“.⁷⁷

⁷⁵ Úryvek z prvního interview s vyučující P.H. (zdroj: terénní deník autorky).

⁷⁶ Úryvek z prvního interview s vyučující P.H. (zdroj: terénní deník autorky).

⁷⁷ Úryvek z prvního interview s vyučující P.H. (zdroj: terénní deník autorky).

4.4.2 Shrnutí sondy A - povědomí žákyň o obsahových tématech výchovy ke zdraví

V průběhu měsíce září 2015 byly v sedmých, osmých a devátých ročnících vedeny první skupinové diskuse s tématem: nový předmět výchova ke zdraví (v osmých ročnících relaxační tělesná výchova). V závěru diskuse žákyně uváděly, která témata by do oblasti Výchovy ke zdraví zařadily. Diskuse se zúčastnilo celkem 23 žákyň sedmých ročníků.

V sedmých ročnících byly žákyněmi do oblasti Výchovy ke zdraví zařazeny oblasti:

- Výživa a zdraví: „Abych uměla vařit chutně“, „Co jíst, ať jsme zdraví“.
- Sexuální dospívání a reprodukční zdraví: „Jak se chránit před těhotenstvím“.
- Význam pohybu pro zdraví: „Aby mě furt nebolely záda po fotbale“.
- Ochrana před přenosnými chorobami: „Jaké brát vitamíny, abych neměla chřipku“.
- Rizikové chování: „Nekouřit marihuanu“.
- Bezpečnost v dopravě: „Chování na přechodu pro chodce“⁷⁸.

Žákyně neuvedly ani jedno téma z oblastí vztahů mezi lidmi a forem soužití a osobnostního a sociálního rozvoje. Chyběly ale i tematické celky z oblastí, které uváděny byly, např. podpora zdraví a její formy, ochrana člověka za mimořádných událostí, skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, tělesná a duševní hygiena a další.



⁷⁸ Ukázky doslovných vyjádření žákyň sedmých ročníků k tématům, která zařazovala do oblasti výchovy ke zdraví (zdroj: terénní deník autorky).

V osmých ročnících byly žákyněmi do oblasti výchovy ke zdraví zařazeny oblasti:

- Výživa a zdraví: „*Co jíst abych byla zdravá*“.
- Vztahy mezi lidmi: „*Jak si vybrat kluka, abych nebyla zklamaná*“.
- Význam pohybu pro zdraví: „*Chodit do sportovních kroužků*“.
- Pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví: „*Měla bych znát telefonní čísla policie, záchranky a hasičů*“.
- Ochrana před úrazu: „*Co dělat, když někomu teče krev*“.
- Změny v životě člověka: „*Jak se mi mění tělo a co to znamená*“.
- Bezpečnost v dopravě: „*Jak se chovat ve vlaku, autobusu*“⁷⁹

V osmých ročnících opět chyběla celá oblast osobnostního a sociálního rozvoje. V oblastech, které uváděny byly, chyběly tematické celky jako podpora zdraví a její formy, skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, tělesná a duševní hygiena a na rozdíl od sedmých ročníků chyběla i tematika návykových látek. Diskuse se zúčastnilo celkem 21 žákyň osmých ročníků.



⁷⁹ Ukázky doslovných vyjádření žákyň osmých ročníků k tématům, která zařazovala do oblasti výchovy ke zdraví (zdroj: terénní deník autorky).

V devátých ročnících byly žákyněmi do oblasti výchovy ke zdraví zařazeny oblasti:

- Výživa a zdraví: „Patří sem oblast zdravé výživy“, „Znalost vitamínů pro zdraví“.
- Vztahy mezi lidmi: „Do VKZ patří systém uspořádání rodiny“. „Řešení hádek ve třídě“
- Význam pohybu pro zdraví: „Dostatek pohybu znalost sportovních disciplín“.
- Pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví: „Měla bych znát telefonní čísla policie, záchranky a hasičů“.
- Ochrana před úrazy: „Umět ošetřit zlomenou ruku“.
- Změny v životě člověka: „Jak se mi mění tělo a co to znamená“.
- Rizikové chování: „Zákaz braní drog“.
- Ochrana člověka za mimořádných situací: „Co dělat při povodních“.
- Šikana a jiné projevy násilí: „Ochrana před šikanou“⁸⁰

Přestože uváděných témat se v devátých třídách objevuje nejvíce, i u nich úplně chybí oblast osobnostního a sociálního rozvoje. Stejně jako v sedmých a osmých třídách, nejčastěji citovanou oblastí je zdravá výživa. Oproti sedmým a osmým ročníkům uváděly dívky z devátých tříd i skryté formy a stupně násilí (šikana) a ochranu člověka za mimořádných událostí. Chyběly oblasti podpory zdraví a jejich forem, tělesná a duševní hygiena, dopravní výchova a další. Diskuse se zúčastnilo celkem 18 žákyně devátých ročníků.



⁸⁰ Ukázky doslovných vyjádření žákyně devátých ročníků k tématům, která zařazovala do oblasti výchovy ke zdraví (zdroj: terénní deník autorky).

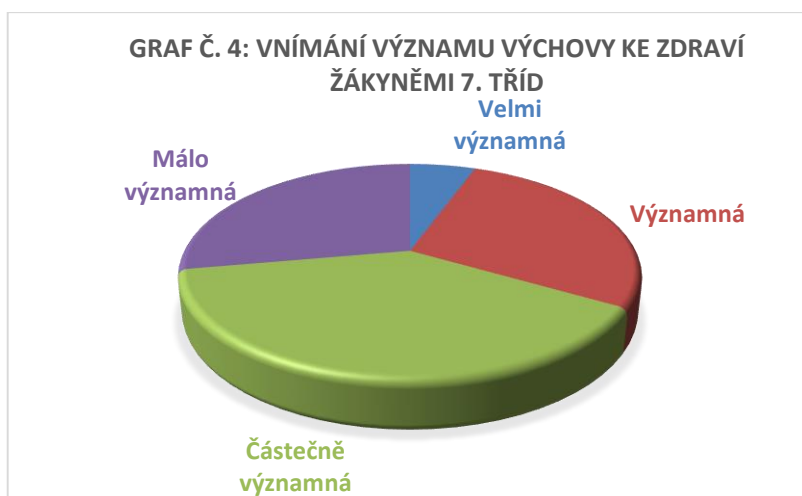
4.4.3 Shrnutí sondy B – vnímání významu VKZ žákyněmi v porovnání s ostatními předměty

V průběhu měsíce října 2015 byly v sedmých, osmých a devátých ročnících vedeny druhé skupinové diskuse zaměřené na význam ochrany a podpory zdraví v rámci sledované školy. S ohledem na poměrně krátkou dobu výuky (dva měsíce) a úzkou tematiku do výchovy ke zdraví (dále VKZ) zařazenou (výživa), spatřují děvčata význam předmětu výchova ke zdraví zejména v souvislosti s vhodnou skladbou potravin a zdravou výživou v rodině.

V osmých třídách, kde je vyučována relaxační tělesná výchova (dále ReTV), byl význam předmětu dáván do souvislostí s důležitostí správného fungování dýchací soustavy (návaznost na přírodopis) správným držením těla, významem dechových a relaxačních technik pro zmírnění stresu ve škole i pro předávání naučených poznatků v budoucnu svým dětem. V závěru diskuse žákyně vyjadřovaly své vnímání významnosti předmětů výchova ke zdraví (7. a 9. ročníky) a předmětu relaxační tělesná výchova (8. ročníky) v porovnání s ostatními předměty vyučovanými ve sledované škole. Žákyně měly k dispozici pětibodovou škálu s rozptylem nevýznamná až velmi významná.

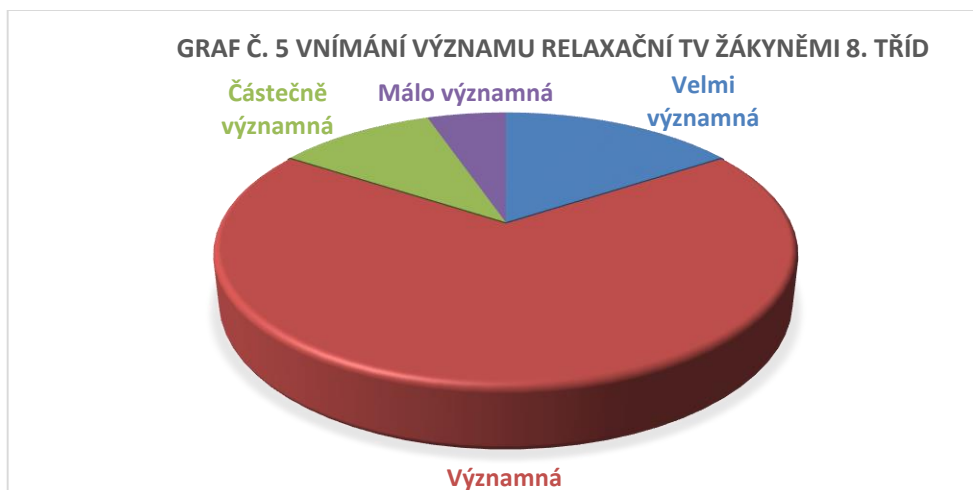
Vnímání významnosti VKZ v sedmých ročnících:

V sedmých třídách byla žákyněmi uváděna zejména malá nebo částečná významnost výchovy ke zdraví v porovnání s ostatními vyučovanými předměty. Žádná žákyně neuvedla možnost „nevýznamná“. Diskuse se zúčastnilo celkem 18 žákyň sedmých ročníků.



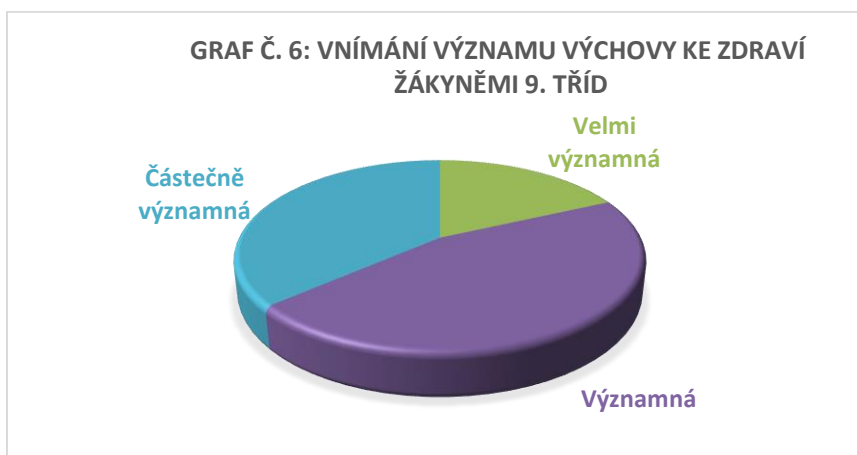
Vnímání významnosti ReTV v osmých ročnících:

V osmých třídách, kde je vyučována relaxační tělesná výchova, byla žákyněmi nejčastěji uváděna významná role předmětu ve srovnání s ostatními vyučovanými předměty. Malou významnost předmětu uvedla pouze jedna žákyně, žádná dívka neuvedla možnost „nevýznamná“. Diskuse se zúčastnilo celkem 19 žákýň osmých ročníků.



Vnímání významnosti VKZ v devátých ročnících:

V devátých třídách je oblasti výchovy ke zdraví přikládán částečný až velký význam v porovnání s ostatními předměty. V této sledované skupině neuvedly dívky možnost „nevýznamná“, ani jednou se zde na rozdíl od sedmých a osmých tříd neobjevila možnost „málo významná“. Diskuse se zúčastnilo celkem 22 žákýň devátých ročníků.



4.4.4 Shrnutí sondy C – tematika ochrany a podpory zdraví a zdravého životního stylu v předmětech vyučovaných ve sledované škole

V druhé polovině listopadu a v prosinci 2015 byly v sedmých, osmých a devátých ročnících vedeny třetí skupinové diskuse zaměřené na souvislost s tematikou ochrany a podpory zdraví v dalších předmětech vyučovaných ve sledované škole. V závěru diskusí jmenovaly žákyně jednotlivé předměty, ve kterých se objevuje podpora a ochrana zdraví (jiné předměty než výchova ke zdraví a relaxační tělesná výchova).

V sedmých ročnících byly žákyněmi uváděné následující předměty (bez VKZ a ReTV), ve kterých se objevuje podpora a ochrana zdraví a zdravého životního stylu:

- Přírodopis: „*Někdy s přírodopisem kvůli tělu a zdraví*“. „*Učíme se tam také o nějakém ovoci a zelenině*“. „*Bavíme se o léčivých rostlinách*“.
- Tělesná výchova: „*V tělocviku, protože se ve výchově ke zdraví dozvíme o vlivu pohybu*“.
- Základy společenských věd: „*Ve společenských vědách, protože nás tam poučuje, jak bysme měli žít*“.⁸¹

V sedmých třídách uvedly čtyři žákyně, že si neuvědomují, v kterých dalších předmětech se podpora a ochrana zdraví nevyskytuje. Diskuse se zúčastnilo celkem 21 žákyň ze sedmých ročníků.

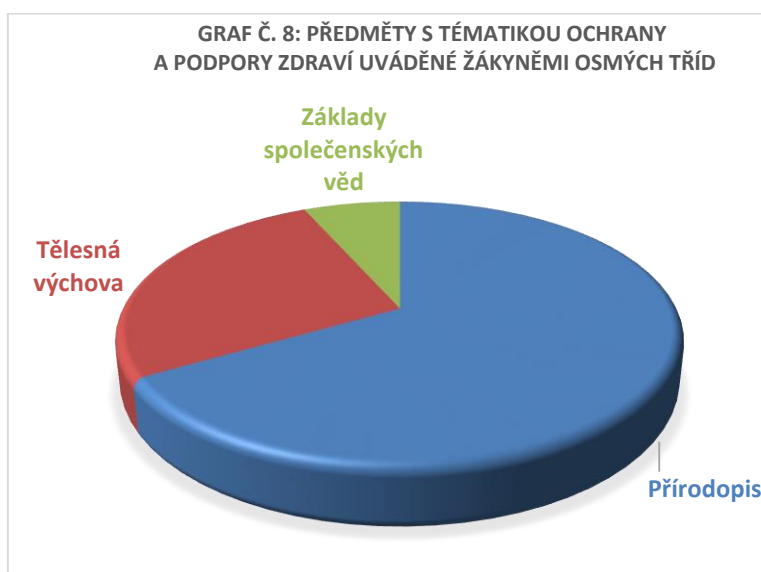


⁸¹ Ukázky doslovných vyjádření žákyň sedmých ročníků k ochraně a podpoře zdraví v ostatních vyučovaných předmětech ve sledované škole (zdroj: terénní deník autorky).

V osmých ročnících byly žákyněmi uváděné následující předměty (bez VKZ a ReTV), ve kterých se objevuje podpora a ochrana zdraví a zdravého životního stylu:

- Přírodopis: „*Dýchací soustavu se učíme v přírodopise a na víc si asi nevzpomenu*“. „*Dozvídáme se, jak funguje naše tělo a na čem je závislé*“. „*Ted', jak probíráme první pomoc v přírodopise a taky srdeční masáž*“.
- Tělesná výchova: „*S tělocvikem, protože je tam pohyb a hrajeme hry*“. „*V tělocviku nám učitelka říká, jaké je vhodné oblečení na některé sporty*“.
- Základy společenských věd: „*Ve společenských vědách, učíme se něco jako o stravě a jak působí na naše zdraví. Ve společenských vědách, protože nás tam poučuje, jak bysme měli žít*“.⁸²

V sedmých třídách uvedlo sedm žákyň, že si neuvědomuje, v kterých dalších předmětech se podpora a ochrana zdraví nevyskytuje, jedna žákyně je přesvědčená, že jinde, než ve výchově ke zdraví a v relaxační výchově se témata podpory a ochrany zdraví vůbec neobjevují. Diskuse se zúčastnilo celkem 16 žákyň z osmých ročníků.

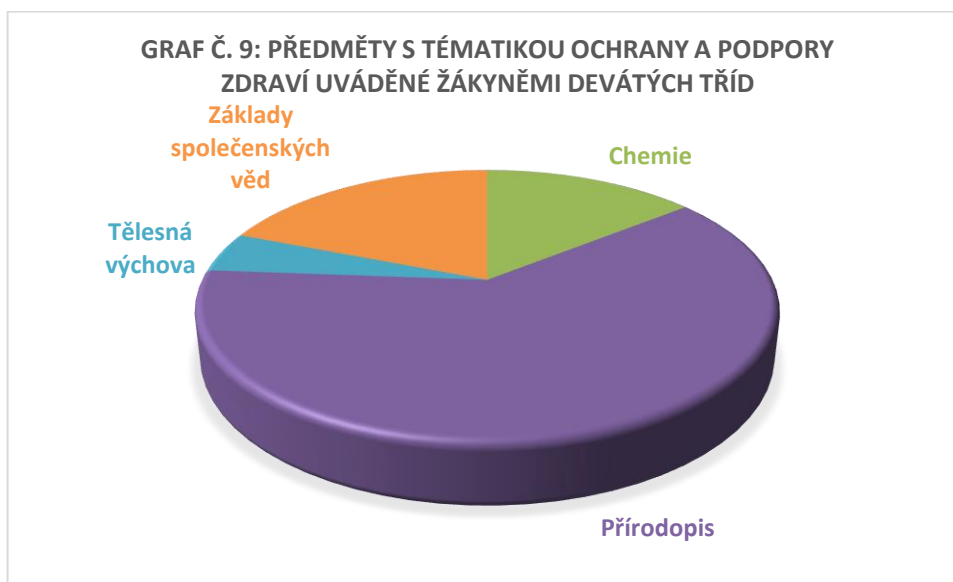


⁸² Ukázky doslovných vyjádření žákyň osmých ročníků k ochraně a podpoře zdraví v ostatních vyučovaných předmětech ve sledované škole (zdroj: terénní deník autorky).

V devátých ročnících byly žákyněmi uváděné následující předměty (bez VKZ a ReTV), ve kterých se objevuje podpora a ochrana zdraví a zdravého životního stylu:

- Přírodopis: „Brali jsme v přírodopise první pomoc, to samé jako ve výchově ke zdraví.“. „V přírodopise – fungování lidského těla, účinky různých látek“. „V přírodopise je ochrana člověka za mimořádných událostí“. „Maximálně rozšíření první pomoci v přírodopise“.
- Tělesná výchova: „V tělocviku je sport a pohybujeme se“. „V tělocviku, kde se učíme o vlivu pohybu na postavu“.
- Základy společenských věd: „Ve společenských vědách probíráme vlastní tělo a taky vztahy mezi lidmi“. „Ve společenských vědách, protože v učebnici je kapitola věnovaná zdravé výživě, takže to spolu musí nějak souviset.“
- Chemie: „V chemii, abychom se ochránili před popáleninami“.⁸³

I v devátých třídách jsou žákyně, které si neuvědomují, v kterých dalších předmětech se podpora a ochrana zdraví vyskytuje - tuto možnost uvedly čtyři dívky. Stejně jako v sedmých i osmých ročnících byl přírodopis nejčastěji uváděným předmětem, kde se podpora a ochrana zdraví vyskytuje. Diskuse se zúčastnilo celkem 21 žákyň z devátých ročníků.



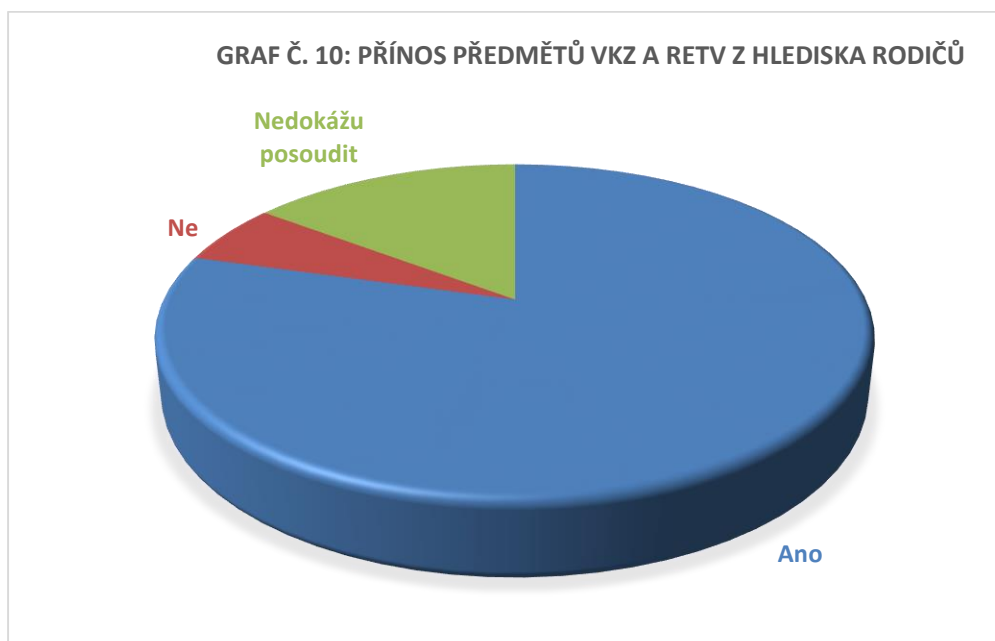
⁸³ Ukázky doslovných vyjádření žákyň devátých ročníků k ochraně a podpoře zdraví v ostatních vyučovaných předmětech ve sledované škole (zdroj: terénní deník autorky).

4.4.5 Shrnutí rodičovského pohledu na oblast výchovy ke zdraví ve sledované škole

Zákonným zástupcům žákyň ze sedmých, osmých a devátých tříd byly 24. října 2015 představeny nově zavedené předměty výchova ke zdraví (7. a 9. třídy) a relaxační tělesná výchova (8. třídy). Zároveň byli rodiče dívek v uvedených třech ročnících požádáni o spolupráci na výzkumu a o souhlas s účastí jejich dětí na výzkumu. S účastí žákyň souhlasili všichni oslovení zákonní zástupci, svoji osobní účast přislíbilo 34 rodičů (jednotlivě otec nebo matka). V návaznosti na osobní kontakt s rodiči a časový prostor, který byl představení výše uvedených nových předmětů na třídních schůzkách v říjnu 2015 věnován, si mohla výzkumnice dovolit zařadit do dotazníku otevřenou otázku. Dotazník byl rodičům žákyň předán na třídních schůzkách v říjnu 2015. S ohledem na fakt, že zkoumané předměty byly do výuky zařazeny nově teprve v září uvedeného roku, rodiče uvedený dotazník po domluvě s výzkumníci vyplňovali až v prosinci 2015 a do školy poslali po svých dětech.

Cílem dotazování bylo zjistit, zda rodiče zavedení výchovy ke zdraví a relaxační tělesné výchovy považují za přínos ve výuce svých dětí, jestli vědí, jakým tématům se žákyně ve výuce nově zavedených předmětů věnují, ve kterých dalších vyučovaných předmětech se objevuje problematika oblasti ochrany a podpory zdraví a jaká témata by zákonní zástupci žákyň do výuky v souvislosti s ochranou a podporou zdraví sami zařadili.

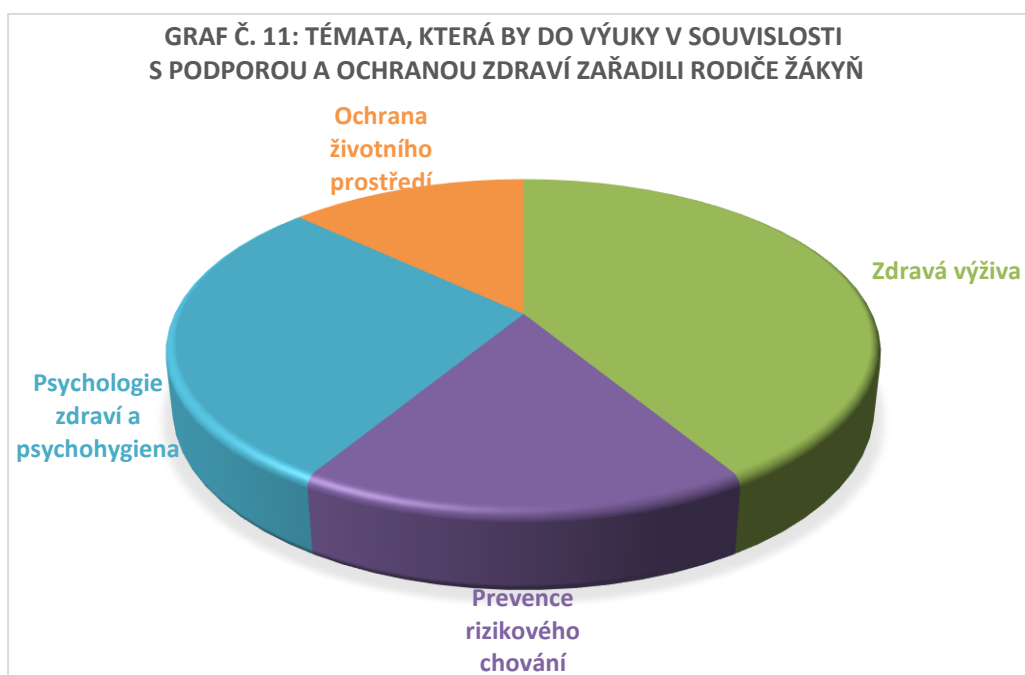
Naprostá většina rodičů, kteří se výzkumu účastnili, považuje zavedení výchovy ke zdraví a relaxační tělesné výchovy do výuky za přínos pro své děti.



Přibližně polovina rodičů má představu o tématech, která děvčata v uvedených předmětech probírají a v jakých dalších předmětech se tematika ochrany a podpory zdraví objevuje. Nejčastěji uváděným tématem, které by si rodiče přáli do výuky svých dětí v souvislosti s podporou a ochranou zdraví zařadit se stala oblast zdravé výživy, následovaná psychologií zdraví a psychohygienou, prevencí rizikového chování (návykové látky), a ochranou životního prostředí.

Druhá polovina rodičů, kteří se výzkumu zúčastnili, představu o vyučovaných tématech v předmětech výchova ke zdraví a relaxační tělesná výchova nemá. Tato část rodičů také nejčastěji odpovídala „nevím“ na otázku „Jaká témata v souvislosti s podporou zdraví a zdravého životního stylu byste Vy sami rádi do výuky zařadili?“.

V dotaznících se vyskytovaly připomínky k metodám výuky v předmětu výchova ke zdraví. Rodiče (s ohledem na interpretaci výukových metod jejich dětmi) pokládají výuku za příliš statickou a přejí si interaktivnější formu výuky, zaměřenou i na praktické činnosti a projekty žákyň v hodinách.



Dotazník k rodičovskému pohledu na oblast výchovy ke zdraví ve sledované škole

Vážení rodiče,

Prosím Vás o vyplnění níže uvedených otázek, které slouží k úvodnímu zmapování pohledu zákonných zástupců žáků na volitelný předmět výchova ke zdraví a relaxační tělesná výchova, zavedený do výuky v letošním školním roce. Dotazník bude využit mj. pro účely diplomové práce na Pedagogické fakultě UK a Vaše pomoc bude pro mě i pro školu velkým přínosem.

Děkuji, Monika Švedová (vyučující předmětu ReTV v osmých třídách).

Je z Vašeho pohledu pro Vaši dceru přínosné zavedení nového předmětu výchova ke zdraví (7. a 9. ročník) nebo relaxační tělesná výchova (8. ročník)?

Odpovídejte prosím ano, ne, nedokážu posoudit.

Jsou podle Vás témata související s podporou a ochranou lidského zdraví součástí jiných předmětů vyučovaných na naší škole? V případě, že ano, uveďte prosím konkrétní témata a předměty, ve kterých jsou vyučovány.

Víte jakým tématům se děti ve výuce výchovy ke zdraví/relaxační tělesné výchovy věnují? V případě, že ano, vypište je prosím.

Jaká témata v souvislosti s podporou zdraví a zdravého životního stylu byste Vy sami rádi do výuky svých dětí zařadili?

4.4.6 Shrnutí závěrečného neformálního rozhovoru se žákyněmi.

V únoru 2015 vedla výzkumnice se žákyněmi sedmých, osmých a devátých tříd finální výzkumný rozhovor. Definovaným účelem finálního výzkumného rozhovoru s děvčaty všech tří sledovaných ročníků bylo zjištění přenosu poznatků a dovedností získaných v prvním pololetí ve výchově ke zdraví/relaxační tělesné výchově do současného i budoucího studijního, pracovního i rodinného života dívek. Součástí rozhovoru bylo mapování metod výuky v obou předmětech.

Žákyně odpovídaly na otázky: Chybí mi ve výuce výchovy ke zdraví/relaxační tělesné výchovy některá oblast, která s podporou a ochranou zdraví souvisí a neprobíráme jí ani v jiných předmětech? Jak jsem spokojená se způsobem výuky výchovy ke zdraví/relaxační tělesné výchovy? Jak jsem zařadila/zařadím vědomosti a dovednosti získané v předmětu výchova ke zdraví/relaxační tělesná výchova do svého současného denního režimu a do svého budoucího studijního, pracovního či rodinného života? Rozhovoru se účastnilo 22 žákýň sedmých, 22 žákýň osmých a 23 žákýň devátých tříd.

V sedmých třídách by žákyně rády věnovaly více času hubnutí, sexuální výchově s návazností na otěhotnění, pohybovým aktivitám a záchraně lidského života. Dívkám chybí více interakce a praktických činností v hodinách. Čtyři žákyně uvedly, že jim nechybí nic, ale že také výchovu ke zdraví ve svém životě vůbec nevyužijí.

Ukázky z vyjádření žákýň 7. ročníků k tématům, která jim ve výchově ke zdraví chybí a k metodám výuky:

- „Řešíme jenom výživu a pořád posloucháme. Ráda bych se bavila i o jiných věcech, než o jídle, jako třeba o sportu, o lásce“.
- „O tom, až otěhotním, o těhotenství toho potřebuju víc vědět“.
- „Ano, chci vědět, jak zhubnout. Chtěla bych tam hrát nějaké hry nebo se hýbat. Sedět dvě hodiny a jen poslouchat je děsný“.
- „Víc než jenom o jídle. Paní učitelka nám hezky povídá, ale my jen posloucháme a bolí mě hlava“.
- *Víc témat ze sportu a záchranu lidského života.*⁸⁴

⁸⁴ Ukázky doslovných odpovědí žákýň sedmých ročníků z finálního výzkumného rozhovoru (zdroj: terénní deník autorky).

Ukázky z vyjádření žákyň 7. ročníků k přenosu poznatků a dovedností získaných ve výchově ke zdraví do jejich současného a budoucího života:

- „*Budu vědět co je zdravé a co škodlivé a podle toho se rozhodovat, co nakoupím.*“
- „*Myslím, že to nemá smysl, ale učitelům to tak přijde.*“
- „*Ano, abych zhubla.*“
- „*Trochu líp vím, jak se v některých situacích zachovat, co máme jíst a že modré barvivo v potravinách je nejhorší.*“
- „*Učím se nové věci o výživě, pak to použiju u vaření.*“
- „*Abych nebyla nemocná a uměla se rozhodnout co jíst.*“
- „*Abych si lépe chránila zdraví, budu cvičit a jíst víc zeleniny.*“⁸⁵

V osmých třídách výzkumnici překvapilo, nakolik věkovou skupinu čtrnáctiletých dívek zaujala relaxace a techniky na zmírnění stresu realizované v hodinách relaxační tělesné výchovy. Dívky dle svého vyjádření naučené techniky využívají ke zmírnění stresu v rodinném životě (konflikty s rodiči) i ve škole (práce s dechem před písemnými pracemi). Žákyně by rády věnovaly více času pohybovým hrám, dalším technikám na zvládnutí stresu a cvičení venku. S metodami výuky jsou spokojené, většina žákyň uvedla, že jim žádná témata nechybí.

Ukázky z vyjádření žákyň 8. ročníků k tématům, která jim v relaxační tělesné výchově chybí a k metodám výuky:

- „*Nechybí mi nic a vyhovuje mi styl výuky.*“
- „*Chtěla bych víc her.*“
- „*Chtěla bych chodit cvičit ven, až bude hezky.*“
- „*Ještě víc technik na zbavení stresu.*“
- „*Něco se dozvědět o stravě.*“
- „*Jak celý den jíst v kombinaci s tím cvičením, abych zhubla.*“⁸⁶

⁸⁵ Ukázky doslovných odpovědí žákyň sedmých ročníků z finálního výzkumného rozhovoru (zdroj: terénní deník autorky).

⁸⁶ Ukázky doslovných odpovědí žákyň osmých ročníků z finálního výzkumného rozhovoru (zdroj: terénní deník autorky).

Ukázky z vyjádření žákyň 8. ročníků k přenosu poznatků a dovedností získaných v relaxační tělesné výchově do jejich současného a budoucího života:

- „*Nasbírám zkušenosti, které pak předám svým dětem. V práci budu rovněž sedět u PC. Budu vědět jak správně jíst po zbytek života (ovoce po ránu, pít hodně vody).*“
- „*Relaxace těla, jinak nevím.*“
- „*Pomáhá mi protahování a relaxace. Jsem klidnější ve škole před písemkou.*“
- „*Vím, jak se uklidnit, když mě rozčílí rodiče. Ale moc mi to nejde.*“
- „*Hraju závodně fotbal a už mě tak nebolí záda – umím se líp protahovat.*“
- „*Když jsem naštvaná a chci to ze sebe dostat, zavřu oči nebo cvičím Lukostřelce a tím to vystřelím od sebe.*“
- „*Naučím svoje děti pozdrav slunci, teď to učím mámu.*“⁸⁷

V devátých třídách chybí žákyním v poměrně velké míře (uvádí 9 z 22 děvčat) ve výuce výchovy ke zdraví oblast sebepojetí a psychologie mezilidských vztahů (láska, přátelství). Žákyně by rády věnovaly více času i fungování lidského těla v návaznosti na stravu, oblasti první pomoci a pohybu. Stejně jako u sedmých ročníků by žákyně rády vnesly do výuky více dynamiky a nácviku praktických činností. Dívky v devátých třídách nejvíce rozvedly využití získaných poznatků a dovedností ve svém současném i budoucím životě.

Ukázky z vyjádření žákyň 9. ročníků k tématům, která jim ve výchově ke zdraví výchově chybí a k metodám výuky:

- „*Nechybí mi asi nic.*“
- „*Chybí mi víc informací o sportování a nevydržím dvě hodiny jen poslouchat.*“
- „*První pomoc – ne tak teoreticky, ale víc a častěji si to vyzkoušet.*“
- „*Rozhodně víc o vztazích mezi lidmi, jak zlepšit svojí psychickou situaci.*“
- „*Určitě psychologie, o vztazích dívek a chlapců a kamarádů.*“
- „*Jak funguje naše tělo v návaznosti na tu zdravou stravu.*“
- „*Neříkáme si nic o pohybu.*“⁸⁸

⁸⁷ Ukázky doslovných odpovědí žákyň osmých ročníků z finálního výzkumného rozhovoru (zdroj: terénní deník autorky).

⁸⁸ Ukázky doslovných odpovědí žákyň devátých ročníků z finálního výzkumného rozhovoru (zdroj: terénní deník autorky).

Ukázky z vyjádření žákyň 9. ročníků k přenosu poznatků a dovedností získaných ve výchově ke zdraví do jejich současného a budoucího života:

- „*Jak jsem se dozvěděla, jak jíst, tak to trochu dělám. Uvažuji, jak budu stravovat svoji rodinu, a asi jinak, než to dělají naši.*“
- „*Nic mě nenapadlo.*“
- „*Ty informace o potravinách, co jsem nevěděla. Že mám jíst víc luštěnin.*“
- „*Učím se co jíst, abych byla zdravá a neskončila jako obézní ženská se čtyřiceti kočkama.*“
- „*Že i duševní zdraví je důležité a co umím o výživě, předám svým dětem.*“
- „*Ano, jelikož jdu na bezpečnostně-právní činnost, tak je pro mě důležité umět první pomoc a vědět, jak pomáhat lidem.*“
- „*Jen první pomoc, jinak bych ten předmět zrušila.*“
- „*První pomoc je potřeba a určitě nějaké informace k výživě, ale spoustu věcí by měl člověk pochopit sám.*“
- „*Je to pro mě zbytečné z hlediska školy a studia, jdu na obchodní akademii. Ale informace o výživě využiju ve svojí rodině.*“⁸⁹

4.4.7 Shrnutí závěrečného individuálního interview s pedagožkou vyučující výchovu ke zdraví

Definovaným účelem závěrečného rozhovoru s pedagožkou vyučující výchovu ke zdraví bylo zjištění, zda výuka nově zavedeného předmětu probíhala podle osnov školního vzdělávacího programu, tak jak jí uvedená vyučující navrhla. Další dotazy směřovaly k potencionálním překážkám, se kterými se pedagožka v průběhu výuky v prvním pololetí setkala, jak může škola podpořit trvalý zájem o oblast výchovy ke zdraví u žáků a zda pro druhé pololetí plánuje v rámci výuky nějaký nový projekt nebo zajímavost.

⁸⁹ Ukázky doslovných odpovědí žákyň devátých ročníků z finálního výzkumného rozhovoru (zdroj: terénní deník autorky).

Výsledky rozhovoru přinesly zjištění, že v hrubých rysech výuka výchovy ke zdraví osnovu ŠVP sledovala, vyučující však svou představu musela přizpůsobit malému povědomí žákyň o oblasti výživy a životního stylu: „*Měla jsem představu, že žákyně mají mnohem větší povědomí např. o oblasti výživy nebo životního stylusetkala jsem se ale s půdou neoranou. Zjistila jsem, že musím začít úplně od nuly a svůj původní plán jsem přepracovala.*“⁹⁰

Hlavní problém, přenášející se do výuky, spatřuje pedagožka v nedostatečné podpoře oblasti zdraví v rodinách: „*....rodiče svým životním stylem dávají dětem špatný příklad. V rodinách se nesportuje, nevaří, místo svačín dostávají děti peníze, které pak utratí za brambůrky, sladké limonády....*“

Za zásadní považuje dotazovaná vyučující realizaci výuky výchovy ke zdraví nejen ve všech ročnících na prvním a druhém stupni ZŠ, ale i logickou návaznost a pokračování výuky na středních školách, kde bývá uvedená oblast odsunována do pozadí.

V rámci projektu „Jezme zdravě“, navštíví vyučující ve druhém pololetí se žákyněmi skladové prostory prodejny potravin, žákyně pak budou navrhovat nové jídelníčky pro své rodiny, se zohledněním předpokladu jejich praktické realizace v rodinách dívek.

4.4.8 Shrnutí neformálního rozhovoru se zástupkyní ředitelky sledované školy

V rámci neformálního rozhovoru se zástupkyní ředitelky sledované školy zjišťovala výzkumnice způsob implementace vzdělávací oblasti Výchovy ke zdraví do školního vzdělávacího programu v návaznosti na změny v Rámcovém vzdělávacím programu po roce 2004. Úprava školního vzdělávacího programu do současného stavu probíhala postupně s úpravami v letech 2005 – 2012. Vedení školy zvažovalo aspekty související s dosavadním chodem školy, tlak rodičů na posílení oblasti výuky cizích jazyků a oblasti informačních technologií i fakt, že škola neměla aprobovaného pedagoga na oblast Výchovy ke zdraví. S přihlédnutím ke všem uvedeným faktorům se rozhodlo vedení školy sloučit výchovu ke zdraví a občanskou výchovu do předmětu společenské vědy, kterému byla přidělena dotace jedné hodiny v sedmých a osmých ročnících a dvou hodin v šestých a devátých ročnících.

⁹⁰ Úryvek z druhého interview s pedagožkou P.H. (zdroj: terénní deník autorky).

Tematické celky oboru Výchova ke zdraví byly až do školního roku 2014/2015 výhradně součástí uvedeného předmětu společenské vědy. Od školního roku 2015/2016 dostaly ve školním vzdělávacím programu prostor volitelné předměty výchova ke zdraví (žákyně sedmých a devátých tříd) a předmět relaxační tělesná výchova (žákyně osmých tříd).

Ve výchově ke zdraví v sedmých a devátých ročnících získávají žákyně hlubší vhled do oblasti zdravé výživy, životního stylu a první pomoci, pro relaxační tělesnou výchovu navrhuje autorka diplomové práce v souvislosti s tímto výzkumem její pojetí a implementaci do školního vzdělávacího programu.

4.5 Diskuse

Po ukončení metodologické části šetření se výzkumnice vrací k otázkám položeným v úvodu diplomové práce a shrnuje závěry.

Implementace oboru Výchova ke zdraví do školního vzdělávacího programu ve sledované škole:

- Většina tematických celků oboru Výchova ke zdraví je integrována do předmětu společenské vědy. S ohledem na fakt, že v tomto předmětu jsou zastoupeny i všechny tematické celky výchovy k občanství a jeho dotace je posílena pouze v šestém a devátém ročníku, není možné dostatečně a souvisle obsáhnout ve výuce všechny tematické celky výchovy ke zdraví. Ve školním roce 2015/2016 byla vzdělávací oblast Výchovy ke zdraví posílena volitelnými předměty výchova ke zdraví (žákyně sedmých a devátých tříd) a relaxační tělesná výchova (žákyně osmých tříd), což vyučujícím těchto předmětů umožnilo zaměřit se hlouběji na vybrané tematické celky.

Tematické okruhy, které žákyně sledované školy přiřazují výchově ke zdraví:

- Žákyně přiřazují do výchovy ke zdraví zejména tematiku výživy a zdraví, sexuálního dospívání a reprodukčního zdraví, význam pohybu pro zdraví, bezpečnost a ochranu zdraví a rizikové chování. Velmi málo byla zastoupená oblast vztahů mezi lidmi a úplně opominutá zůstala oblast hodnoty podpory zdraví a osobnostní a sociální rozvoj.

Tematické okruhy, které přiřazují výchově ke zdraví zákonní zástupci žákyň sledované školy:

- Rodiče žákyň měli jen malé povědomí o vzdělávacím oboru. Určité poznatky o vyučované oblasti měla necelá polovina rodičů v úzkém okruhu oblasti výživy, pohybu a rizikového chování.

Význam výchovy ke zdraví v porovnání s ostatními předměty z hlediska žákyň a rodičů, přenos poznatků do svého současného a budoucího rodinného i pracovního života žákyněmi:

Žákyně sedmých tříd:

- Výchova ke zdraví je v porovnání s ostatními předměty pokládána za částečně významnou, žákyně přenášejí poznatky z výuky do svého současného a budoucího života výhradně v oblasti zdravé výživy a pohybu.

Žákyně osmých tříd:

- Relaxační tělesná výchova je v porovnání s ostatními vyučovacími předměty v osmých třídách posuzována jako velmi významná. Velká část žákyň z osmých tříd přenesla do svého denního režimu realizaci technik na zmírnění stresu a dechové relaxační techniky.

Žákyně devátých tříd:

- V porovnání s ostatními předměty je výchova ke zdraví pokládána za významnou, stejně jako v sedmých třídách žákyně přenášejí poznatky z výuky do svého života především v oblasti výživy.

Zákonní zástupci:

- Rodiče pokládají oblast výchovy ke zdraví za významnou, naprostá většina sledovaných rodičů považuje posílení oblasti výchovy ke zdraví dvěma novými volitelnými předměty za přínosné.

Pedagogové:

- Pedagožka vyučující samostatný předmět výchova ke zdraví považuje uvedenou oblast v porovnání s ostatními vyučovacími předměty za velmi významnou, zejména po dosažení aproby ve Výchově ke zdraví na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Ostatní pedagogové i vedení sledované školy nemají k významu výchovy ke zdraví jednoznačný postoj, především s ohledem na nedostatečnou orientaci v kompletní tematice vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.

Zajímavou linku spatřuje výzkumnice ve střetu témat, která by sledovaní rodiče rádi zařadili do výuky svých dětí a názorem pedagožky vyučující výchovu ke zdraví na zásadní problém s výukou výchovy ke zdraví související. Rodiče by si ve velké většině přáli do výuky zařazovat témata týkající se zdravé výživy, vyučující ovšem za jeden z nosných problémů považuje nezdravé stravování v rodinách.

V souvislosti s vyhodnocováním závěrů výzkumné studie výzkumnice podrobným prostudováním školního vzdělávacího programu zjistila, že v osnovách předmětu společenské vědy jsou některá témata podpory a ochrany zdraví rozpracována v určité logické návaznosti na témata výchovy k občanství. Chybí ale návaznosti v oblasti samostatné tematiky výchovy ke zdraví a v předmětu chybí prostor na potřebné prohlubování poznatků z jednotlivých tematických oblastí.

V návaznosti na výsledky výzkumné studie doporučuje autorka diplomové práce vedení sledované školy možné úpravy implementace vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do školního vzdělávacího programu.

4.5.1 Konkrétní doporučení pro podporu oblasti Výchovy ke zdraví ve sledované škole

Na základě informací zjištěných analýzou vzdělávací oblasti Výchovy ke zdraví ve sledované škole doporučuje výzkumnice vedení školy a pedagogům vyučujícím předměty související se vzdělávacím oborem Výchova ke zdraví možnost následujících úprav školního vzdělávacího programu:

- Diferenciace výchovy ke zdraví a výchovy k občanství v šestém a devátém ročníku, kde je předmět společenské vědy dotován dvěma hodinami.
- V oblasti výchovy ke zdraví zpracování úprav učebních osnov v návaznosti na šest tematických okruhů z RVP s postupným prohlubováním znalostí u vybraných okruhů v sedmém ročníku ve volitelném předmětu výchova ke zdraví a v osmém ročníku v předmětu relaxační tělesná výchova. Jako inspiraci je možné využít Metodickou příručku PaedDr. Evy Marádové, vydanou v nakladatelství Fortuna⁹¹.

⁹¹ MARÁDOVÁ, E. *Metodická příručka, Výchova ke zdraví, Školní vzdělávací program*. Praha: Fortuna, 2006

- Změna metodiky výuky volitelného předmětu výchova ke zdraví. Ve výuce převažuje frontální metoda předávání poznatků žákyním. Chybí aktivizující metody, skupinová a kooperativní výuka, zařazování praktických činností, didaktických her a zážitkového učení, které jsou pro charakter výchovy ke zdraví vhodné.
- Zařazení širší tematiky do volitelného předmětu výchova ke zdraví (v sedmých i devátých třídách pokrývá osnovu předmětu převážně oblast zdravé výživy) v návaznosti na úpravu předmětu společenské vědy v šestých a devátých třídách.
- Pevné zařazení vyučovacího předmětu relaxační tělesná výchova do školního vzdělávacího programu podle návrhu autorky výzkumu (viz níže).

4.5.2 Návrh implementace relaxační tělesné výchovy do ŠVP

Charakteristika vyučovacího předmětu:

Relaxační tělesná výchova (dále ReTV), je formou tělesné výchovy, která se zřizuje pro žákyně osmých ročníků, s cílem pomoci této věkové skupině kompenzovat fyzickou i psychickou náročnost uvedeného období z vývojového hlediska (hormonální změny, první menstruace, výkyvy nálad), dále s cílem vyrovnaní sympatikotonie (převaha sympatiku nad parasympatikem v důsledku většího množství stresových podnětů), ale i s ohledem na potřebu kompenzace sedavého a málo kontaktního životního stylu (snižující se zájem o sportovní a relaxační aktivity v kolektivu spojený s prudkým rozvojem sociálních sítí).

Obsahové, časové a organizační vymezení:

Zaměření ReTV směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí, které souvisí se zvládnutím pohybových a dechových relaxačních technik, jako ke kompenzaci napětí způsobeného fyzickou a psychickou náročností období dospívání a současným životním stylem (v širším kontextu poznávání zdraví jako nejcennější hodnoty v celém bio-psycho-sociálním kontextu). Důležitou součástí ReTV je vnímání radostných prožitků z pohybu a získávání základní orientace o tom, co je zdravé, co zdraví ohrožuje, využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy, s cílem zapojování se do činností podporujících zdraví ve škole i mimo školu.

Cvičí se v malé zrcadlové tělocvičně v budově 1. stupně, v pohodlném sportovním oděvu, na podložkách. Učitel v hodinách využívá podle potřeby balanční a vyrovnávací pomůcky. Relaxační tělesná výchova je dotována dvěma hodinami jednou za dva týdny.

Předmětem prolínají průřezová témata:

OSV - Sebepoznání a sebepojetí (sebekontrola, zdokonalování), rozvoj schopností poznávání (praktické životní pohybové a relaxační dovednosti), seberegulace, sebeorganizace a psychohygiena (nalézání rovnováhy mezi napětím a odpočinkem, rovnováha těla a ducha), sebehodnocení (zhodnocení a přijetí vlastních schopností a možností), kreativita (zapojení žákyň do tvorby hodin).

MKV - Lidské vztahy (respektování tělesných a pohybových zvláštností, nesoutěživost).

ENV - Lidské aktivity a problémy životního prostředí (vliv prostředí na zdraví vlastní i ostatních, péče o prostředí při organizaci a průběhu pohybových a relaxačních technik).

MDV - Tvorba mediálního sdělení - Práce v realizačním týmu (z načerpaných poznatků zpracování, zhodnocení a vyvození praktických důsledků pro ochranu zdraví).

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:

Kompetence k učení:

Žákyně jsou vedeny k získávání poznatků a k zodpovědnosti za jejich vzdělávání v oblasti lidského zdraví se zaměřením na zařazování relaxací do pohybových aktivit. Jsou vedeny k trpělivosti při sledování svých vlastních možností a schopností na začátku školního roku, v jeho průběhu a na konci.

Kompetence k řešení problémů:

Žákyně se chovají v souladu s pravidly bezpečného a ohleduplného chování ve sportovním prostředí. Adekvátně reagují v případě úrazu svého nebo svých spolužaček. S ohledem na charakter RTV nehodnotí své spolužačky, ale zaměřují se na své vlastní pokroky. Případná chyba či kontroverzní situace je příležitostí ke společnému nalezení správné cesty. Učitel podporuje sebedůvěru a zodpovědnost žákyň při řešení problematických situací, přičemž zůstává jejich průvodcem a pomocníkem.

Kompetence komunikativní:

Prostor pro verbální a neverbální vyjadřování má nejen učitel, ale i žákyně, které jsou vedeny k respektu a naslouchání ve společné komunikaci (ten, kdo hovoří, má plnou pozornost ostatních). Žákyně umí vyjádřit svůj názor, s důrazem na věcnou argumentaci, kultivovanost a ohleduplnost.

Kompetence sociální a personální:

Žákyně respektují individualitu svých spolužaček, učí se tolerovat odlišné názory a postoje. Důraz je pokládán na rozpoznání vzájemných potřeb, pomoc a spolupráci při jejich uspokojování a na vědomí, že spoluprací se snáze dosahuje osobních i společných cílů. Učitel tvoří pravidla společného soužití v hodinách společně se žákyněmi, domluvená pravidla jsou následně důsledně dodržována.

Kompetence občanské:

Žákyně jsou vedeny k sebeúctě a úctě k ostatním lidem. Pomocí konkrétních příkladů a vhodné motivace jsou demonstrovány pozitivní lidské projevy. Výchovná opatření jsou využívána zodpovědně a v souladu s domluvenými pravidly společného soužití v hodinách ReTV. Žákyně se učí používat relaxační a pohybové techniky i jako protipól a prevenci nežádoucích jevů v chování a projevech.

Kompetence pracovní:

Žákyně se učí vhodným způsobem používat materiály a pomůcky potřebné v hodinách ReTV. Využíváním různorodých pomůcek v hodinách ReTV je podporována tvořivost a flexibilita žákyň ve změněných pracovních podmínkách. Žákyně se učí prezentovat výsledky dosažené vlastním úsilím.

Tabulka č. 1

Ročníkové výstupy	Učivo	Téma	Průřezová témata, kontexty, přesahy, další poznámky
<p>Žákyně:</p> <p>Zná pozitivní účinky pohybově relaxačních a dechových činností</p> <p>Umí vyhodnotit své pohybové schopnosti a možnosti, koriguje jednotlivé techniky s ohledem na své vlastní schopnosti</p> <p>Uplatňuje správný pohybový stereotyp při cvičení i mimo školu</p> <p>Umí použít konkrétní relaxační a pohybové techniky jako kompenzaci aktuálního fyzického či psychického vypětí</p>	<p>Správné držení těla a jeho kontrola, základní protahovací, posilovací a uvolňovací cvičební polohy</p> <p>Dechová cvičení</p> <p>Rozvoj uvolňovacích a protahovacích cviků</p> <p>Posilování jednotlivých svalových skupin, vyrovnávání svalových dysbalancí</p>	<p>Kompenzace zátěže pomocí vyrovnávacích a relaxačních pohybových technik</p> <p>Význam správného dýchání</p> <p>Vyrovnávací cvičení</p> <p>Význam hlubokého stabilizačního systému pro život</p>	<p>OSV: Sebepoznání a sebepojetí</p> <p>MKV: Respekt k individualitě ostatních</p> <p>ENV: Vliv prostředí na lidské zdraví</p>

Do svého pohybového režimu zařazuje pravidelně jednoduché pohybové a relaxační sestavy	<p>Základní jógové polohy, nácvik na pozdrav slunci, balanční polohy, relaxace s úplným uvolněním, jógové masáže</p> <p>Gymbal, Overbal, Terabend, Šátky, Bloky, Aromaterapie</p>	<p>Jóga na cestě ke zdraví</p> <p>Cvičení s pomůckami</p>	<p>MDV:</p> <p>Prezentace účinků RTV na lidské zdraví</p>
--	---	---	---

5 ZÁVĚR

Přestože autorka měla už v začátcích zpracovávání této diplomové práce představu o nelehké výzvě při uchopení a implementaci specifického oboru Výchova ke zdraví do školních vzdělávacích programů, střet z realitou přinesl další překvapivá zjištění v kontextu střetu žakovského, pedagogického a rodičovského pohledu. Žáci nemají představu o šíři tematiky, která do výchovy ke zdraví spadá a spatřují její jádro v problematice výživy, v prevenci užívání návykových látek a v sexuální výchově. Rodiče přikládají hlavní zodpovědnost ve výchově dětí ke zdravému životnímu stylu škole, pedagogové vidí ohnisko problému v nedostatečné podpoře zdravého životního stylu v rodině. Komunikace všech tří stran je ve výsledku poměrně rozpačitá a nedostatečná. Za pedagogickou výzvu do svého profesního života pokládá tedy autorka této diplomové práce:

- Zpracování komplexního projektu na podporu a ochranu zdraví ve sledované škole (v návaznosti na propojení současných fungujících systémů týkajících se podpory a ochrany zdraví).
- Důraz na rozvoj osobnostně-sociální oblasti u žáků.
- Důraz na posílení vzájemné komunikace mezi žáky, pedagogy a rodiči.

Kvalitativně zaměřenou výzkumnou analýzu realizovala výzkumnice v prostředí jedné konkrétní základní školy. Zajímavé výsledky ze tří výzkumných zdrojů (pedagog, žák, rodič) však přinášejí význam nejen uvedené škole, ale poskytují prostor po využití uvedených nástrojů ředitelům a pedagogům dalších základních škol v nelehké, ale krásné výzvě při implementaci vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví do školních vzdělávacích programů.

6 SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

MONOGRAFIE:

- BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro základní školy*. 4.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 373 s. Kód 31-0-14/4.
- CINGELOVÁ, G., KOPEČEK, P., KRÁKORA, P. *Didaktika a metodika výuky společenskovědních oborů a dějepisu pro začínající akademické pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015 (před tiskem, dostupné z www.upol.cz).
- DONÁT, J., DONÁTOVÁ, N. *Důvěrně a otevřeně o sexualitě*. 2.vyd. Praha: Fortuna, 2007. 95 s. ISBN 978-80-7168-990-4.
- FIALOVÁ, L., FLEMR, R., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. 234 s. ISBN 978-80-246-2885-1.
- HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. 400 s. ISBN 80-7178-888-0.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum, základní teorie, metody a aplikace*. 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HOLICKÁ, M., HOLICKÝ, J. *J.J.Rousseau a jeho pedagogický odkaz*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967, 158 s. Kód 74-1-15.
- KASPER, T., KASPEROVÁ, D. *Dějiny pedagogiky*. 1.vyd., dotisk druhý Praha: Grada Publishing, 2010. 224 s. ISBN 978-80-247-2429-4.
- KOMENSKÝ, J. A. *Didaktické spisy*. 1.vyd. Praha: Dědictví Komenského, 1951. 402 s. ISBN 301-02-97-93.098/50/III/1-433.
- KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L., ROZUM, F., HAVLÍKOVÁ, D. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Plzeň: Fraus, 2011, 172 s. ISBN 978-80-7238-930-8.
- LOCK, J. *O výchově*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 284 s. ISBN 80-201-0098-7.
- MACHKOVÁ, E. *Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací*. 12. vyd. Praha: Národní poradenské a informační středisko pro kulturu, 2011. 155 s. ISBN 978-80-7068-250-0.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARÁDOVÁ, E. *Metodická příručka, Výchova ke zdraví, Školní vzdělávací program*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2006. 45 s. ISBN 80-7168-973-4.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova, Zdravý životní styl 2*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. 118 s. ISBN 80-7168-643-3.
- MATUŠ, V., BEDNÁŘOVÁ, P. *Metodika výuky výchovy ke zdraví na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita., 2010. 78 s. ISBN 978-80-7368-434-1.
- PÁNKOVÁ M., KASPER, T., KASPEROVÁ, D. *Meziválečná školská reforma v Československu*. 1.vyd. Praha: Academia, 2015. 224 s. ISBN 978-80-200-2496-1.
- PAVLÍČEK, Z., ŠKÁRA, I., BREZOVSKÝ, Š. *Pracovní vyučování, metodická příručka pro technické práce v 7. ročníku ZŠ*. 4.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982. 76 s. Kód 14-278-82.
- PASCH, M. a kol. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině*. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. 416 s. ISBN 80-7367-054-2.
- ROUSSEAU, J. J. *Vyznání*. 1. vyd. Praha: Odeon, 1978, 544 s. Kód 01-098-78.

ŘEHULKA, E. *Studie k výchově ke zdraví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita., 2011. 400 s. ISBN 978-80-210-5722-7.

ŘÍČAŘOVÁ, A. *Výživa a zdraví*. 1. vyd. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o.: 2012, 84 s. ISBN 978-80-87553-69-5.

ŘÍČAŘOVÁ, A. *Hygiena a ochrana před infekčními chorobami*. 1. vyd. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o.: 2012, 84 s. ISBN 978-80-87553-70-1.

ŘÍČAŘOVÁ, A. *Výchova k reprodukčnímu zdraví*. 1. vyd. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o.: 2012, 84 s. ISBN 978-80-87553-71-8.

ŘÍČAŘOVÁ, A. *Dopravní výchova*. 1. vyd. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o.: 2012, 84 s. ISBN 978-80-87553-72-5.

TUPÝ, J. *Tvorba kurikulárních dokumentů v České republice*. Brno: muniPRESS, 2014, 168 s. ISBN 978-80-210-6740-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

ČASOPISY:

FIALOVÁ, R., *Tělesné sebepojetí a jeho místo ve vzdělávacím oboru výchova ke zdraví školách*. Pedagogika: Praha, Pedagogická fakulta UK, č.4/2004. ISSN 2336-2189.

LIBA, J. *Výchova k zdraví jako součást výchovného komplexu v školách*. Pedagogická orientace. Brno: Masarykova univerzita, č. 3/2008, ISSN 1211-4669.

SUCHOPÁROVÁ, L. a FOREJT I., *Prevence poruch příjmu potravy a propagace správné výživy na základních školách*. Hygiena, časopis pro ochranu a podporu zdraví: Praha: SZÚ, č.4/2014. ISSN 1802-6281.

RATZAN, C., *Journal of Health Communications, International Perspectives*, Washington DC (dostupné z jnsi.org).

Elektronické zdroje:

www.fzv.cz: inspirace pro pedagogy vyučující Výchovu ke zdraví

www.psp.cz: projev doc. Milana Vondrušky na schůzi ČNR 1984

www.rvp.cz: rámcový vzdělávací program pro základní školy

www.szu.cz: podmínky pro zařazení ZŠ do programu „Zdravá škola“

www.vychovakezdravi.cz: inspirace pro pedagogy vyučující Výchovu ke zdraví

www.zachranny-kruh.cz: inspirace pro pedagogy vyučující Výchovu ke zdraví

www.lietz-schulen.de: německé venkovské výchovné ústavy

Ostatní zdroje:

ČESKOSLOVENSKO, Ministerstvo školství. *Učební osnovy základní školy, Pracovní vyučování 5.–8. ročník. Základy techniky 7.-8.ročník, Technická praktika 5.-8.ročník, Domácí nauky 5.-8. ročník*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982. 59 s. Kód 13-3-77/4

7 SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf č. 1: Témata zařazená žákyněmi sedmých tříd do oblasti Výchovy ke zdraví.

Graf č. 2: Témata zařazená žákyněmi osmých tříd do oblasti Výchovy ke zdraví.

Graf č. 3: Témata zařazená žákyněmi devátých tříd do oblasti Výchovy ke zdraví.

Graf č. 4: Vnímání významu výchovy ke zdraví žákyněmi sedmých tříd.

Graf č. 5: Vnímání významu výchovy ke zdraví žákyněmi osmých tříd.

Graf č. 6: Vnímání významu výchovy ke zdraví žákyněmi devátých tříd.

Graf č. 7: Předměty s tematikou ochrany a podpory zdraví uváděné žákyněmi sedmých tříd.

Graf č. 8: Předměty s tematikou ochrany a podpory zdraví uváděné žákyněmi osmých tříd.

Graf č. 9: Předměty s tematikou ochrany a podpory zdraví uváděné žákyněmi devátých tříd.

Graf č. 10: Přínos předmětů VKZ a ReTV z hlediska rodičů.

Graf č. 11: Témata, která by do výuky v souvislosti s podporou a ochranou zdraví zařadili rodiče žákyně.

Tabulka č. 1: Ročníkové výstupy, učivo, témata a přesahy k zařazení relaxační tělesné výchovy do školního vzdělávacího programu sledované školy.